

Kursangebot	Tag	Alter	Uhrzeit	Übungsleitung	Sportstätte
Bauch, Beine, Po und mehr	Mo	20 - 60	19:15 – 20:15	Sabrina Bittkau 723 08 96	Turnhalle Zentralschule Kirchwerder
Stepaerobic	Mo	20 - 60	20:15 - 21:15	Sabrina Bittkau 723 08 96	Turnhalle Zentralschule Kirchwerder
Männer - Fit	Di	30 - 50	19:00 – 20:00	Bettina Otte 180 10 210	Turnhalle Zentralschule Kirchwerder
Stepaerobic	Do	25 - 60	18:30 – 19:30	Sabrina Bittkau 723 08 96	Turnhalle Zentralschule Kirchwerder
Workout	Fr	20 - 60	17:30 – 18:30	Sabrina Bittkau 723 08 96	Turnhalle Zentralschule Kirchwerder
Ausgleichsgymnastik für Damen	Mo	60 - 99	17:00 – 18:00	Hildegard Albers 737 38 00	Gymnastikhalle Zentralschule Kirchwerder
Fitness für Sie und Ihn	Mo	50 - 99	19:00 – 20:00	Angelika Hadamitzky 723 85 46	Gymnastikhalle Zentralschule Kirchwerder
Mach mit bleib fit	Do	25 - 99	19:00 – 20:00	Natalie van Poucke 737 17 016	Gymnastikhalle Zentralschule Kirchwerder
Rücken und mehr	Do	40 - 70	20:00 – 21:00	Angelika Hadamitzky 723 85 46	Gymnastikhalle Zentralschule Kirchwerder
Body Fit für Männer	Do	16 - 99	20:00 – 21:00	Sabrina Bittkau 723 08 96	Sporthalle Zollenspieker
Spass und Bewegung für Jedermann	Fr	50 - 99	19:00 – 20:00	Eva Wroblowski 723 99 55	Sporthalle Zollenspieker
Rückengymnastik für Sie und Ihn / Volleyball	Di	30 - 65	20:00 – 22:00	Harald Maruhn 723 99 75	Sporthalle Fünfhausen
Fitness- und Konditionstraining	Mi	20 - 50	19:00 – 20:00	Ingrid Timmann 723 36 67	Sporthalle Fünfhausen
Männer-Fit	Mi	30 - 50	20:00 – 21:30	Birgit Campell 723 93 30	Sporthalle Fünfhausen
Gymnastik für Mollige	Di	30 - 65	19:00 – 20:00	Ulla Theodor 737 59 21	Sporthalle Ochsenwerder
Spaßfaktor Sport	Di	25 - 60	20:00 – 21:00	Ulla Theodor 737 59 21	Sporthalle Ochsenwerder
Walking und Rückengymnastik	Mi	35 - 65	19:30 – 21:00	Jutta Platzhoff 737 57 98	Sporthalle Ochsenwerder
Step am Morgen	Mo	25 - 99	9:00 – 10:00	Natalie van Poucke 737 17 016	Sporthalle Moorfleet
Tanzen und Fitness für Frauen	Mo	35 - 65	18:30 – 19:30	Anja Guadalupo 0176 517 323 79	Sporthalle Moorfleet
Bauch, Beine, Po	Di	25 - 30	19:00 – 20:00	Yvonne Stefok 0172 944 51 58	Sporthalle Moorfleet
Seniorengymnastik	Mi	65 - 99	17:00 – 18:00	Yvonne Stefok 0172 944 51 58	Sporthalle Moorfleet
Line Dance	Mi	25 - 99	18:00 – 19:00	Yvonne Stefok 0172 944 51 58	Sporthalle Moorfleet
Line Dance	Fr	25 - 99	17:00 – 18:00	Yvonne Stefok 0172 944 51 58	Sporthalle Moorfleet