

## Gruppenraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 - 10.45 <b>Hockergymnastik</b> Franca Knöfel	10.00 - 11.00 <b>Schnell-Fit mit Höhenluft*</b> Daniel Wagner		9.30 - 10.30 <b>Bauch Beine Po</b> Manuela Röder inkl. Babysitting	
		16.00 - 17.00 <b>Wirbelsäulengymnastik*</b> Sven Schipp		
17.15 - 18.00 <b>Wirbelsäulengymnastik*</b> Peggy Bornschein	17.00 - 18.00 <b>Bauch Beine Po</b> Annika Strache	17.00 - 18.00 <b>Schnell-Fit mit Höhenluft*</b> Manuela Röder		
18.00 - 19.15 <b>PMR*</b> Ines Wolter	18.00 - 19.00 <b>Rücken Fit*</b> Karen Münn	17.30 - 18.30 <b>Body Workout</b> Karen Münn	17.30 - 18.30 <b>Rücken Fit*</b> Annika Strache	17.30 - 18.30 <b>Intensive Yoga</b> Jana Müller
		18.30 - 19.30 <b>Step Aerobic</b> Annika Strache	18.30 - 19.30 <b>Pilates*</b> Annette Büttner	
19.30 - 20.15 <b>Ausgleichsgymnastik für Läufer</b> Daniel Wagner		19.30 - 20.15 <b>Ausgleichsgymnastik für Läufer</b> Manuela Röder	19.30 - 20.30 <b>Pilates Einsteiger*</b> Annette Büttner	
			20.30 - 21.30 <b>Intensive Yoga</b> Jana Müller	

## Bei jedem Wetter

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			16.00 - 17.00 <b>Nordic Walking*</b> Fortgeschrittene Claudia Heyne	
			17.00 - 18.30 <b>Nordic Walking*</b> Einsteiger Claudia Heyne	
18.30 - 19.30 <b>koordinatives Lauftraining</b> Daniel Wagner		18.00 - 19.30 <b>Laufakademie*</b> Manuela Röder	18.00 - 19.30 <b>Laufakademie Einsteiger</b> Daniel Wagner	

## Bewegungsbad

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00 - 18.30 <b>Wassergymnastik*</b> Daniel Wagner				09.45 - 10.15 <b>Wassergymnastik*</b> Annika Strache
18.30 - 19.15 <b>Aquafit*</b> Karen Münn	19.15 - 20.00 <b>Aquafit*</b> Annika Strache		18.45 - 19.30 <b>Aquafit*</b> Annika Strache	

Kurse MEDICA- Klinik  
(Käthe-Kollwitz-Str. 8):

**Ernährung\***  
Montag 18.00

**Rauchfrei\***  
Donnerstag 15.30

**Stressmanagement\***  
Donnerstag 10.30

**Autogenes Training**  
Mittwoch 19.00

\*Diese Kurse werden als Präventionsmaßnahme im Sinne des § 20 SGB von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst.