

Montag					Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Fit am Morgen MZH Bega 9:30-10:15 Doris Tölle					Bewegte Senioren Elisenstift Humfeld 9:45-10:30 Folma Sölter		Bewegte Senioren Elisenstift Bartrup 10:00-10:45 Anne Köller		
						Bewegte Senioren Elisenstift Humfeld 10:30-11:15 Folma Sölter			
						Hockergymnastik TH Holstenkamp 15:00-15:45 Manuela Höft		Hockergymnastik TH Sonneborn 15:00-15:45 Sandra Neumann	
							Aktiv im Alter MZH Alverdissen 15:30-16:15 Anne Köller	Hockergymnastik TH Humfeld 15:45-16:30 Susanne Carnovale	
									Wasser-Gymnastik Fürstenhof 16:45-17:15* Lena Uljanenko
							Sportschießen MZH Alverdissen 14-tägig 17:00-17:45 Uhr Werner Klößner		Wasser-Gymnastik Fürstenhof 17:30-18:00* Lena Uljanenko
Wirbelsäulen- Gymnastik I TH Holstenkamp 18:00-18:45 Doris Tölle	Osteoporose-Gymnastik TH Holstenkamp 18:00-18:45 Sonja Krüger	Bosseln TH Holstenkamp 18:30-19:15 Werner Klößner	Fitness- Gymnastik TH GS Bartrup 18:00-18:45 Christiane Grascha	Adipositas MZH Alverdissen 18:30-19:15 Anne Köller	Wasser-Gymnastik Fürstenhof Bad Pyrmont 18:15-18:45* Dagmar Nitschke	Aqua Power Fürstenhof Bad Pyrmont 18:15-18:45* Aleksander Yankov	Lungensport Kita Rote Schule Bartrup 18:00-18:45 Doris Tölle	Wasser-Gymnastik Fürstenhof 18:15-18:45* Lena Uljanenko	
Wirbelsäulen- Gymnastik II TH Holstenkamp 19:00-19:45 Doris Tölle	Power-Gymnastik TH Holstenkamp 19:00-19:45 Gesche Haase		Wirbelsäulen- Gymnastik IV TH GS Bartrup 19:00-19:45 Christiane Grascha		Bauch, Beine, Po MZH Alverdissen 19:00-19:45 Hannelore Sültemeyer	Kräftigungs-Gymnastik TH GS Bartrup 19:00-19:45 Manuela Höft	Wirbelsäulen-Gymnastik III TH Holstenkamp 18:45-19:30 Sonja Krüger		

* Plus Aufenthalt im Schwimmbad jeweils 15 Min. vor und nach der Gymnastik