Reha-Sportgemeinschaft Barntrup e.V.

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 Barntrup 10:00-10:45 Gesche Haase		
							Bewegte Senioren Elisenstift Humfeld 10:30-11:15 Folma Sölter					**Wasser-Gymnastik** Gesundheitsz. Schieder 11:00-11:30 (Winter) Doris Tölle
								Hockergymnastik TH Holstenkamp 15:00-15:45 Anita Läger			**Hockergymnastik** TH Sonneborn 15:00-15:45 Sandra Neumann	
										Hockergymnastik TH Humfeld 15:45-16:30 Susanne Carnovale		
									Sportschießen MZH Alverdissen 14-tägig 17:00-17:45 Uhr Werner Kißner		**Wasser-Gymnastik** Fürstenhof 16:45-17:15* Lena Uljanenko	
											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		**Fitness-Gymnastik** TH GS Barntrup 18:00-18:45 Christiane Grascha	**Kräftigungs-gymnastik für Senioren** MZH Alverdissen 18:00-18:45 Jörg Redlich		**Wasser-Gymnastik** Fürstenhof 18:15-18:45* Dagmar Nitschke		**Aqua Power** Fürstenhof 18:15-18:45* Aleksander Yankov		**Wasser-Gymnastik** Gesundheitsz. Schieder 18:00-18:30 (Sommer) Doris Tölle	**Wasser-Gymnastik** Fürstenhof 18:15-18:45* Lena Uljanenko	
		Bosseln TH Holstenkamp 18:30-19:15 Werner Kißner										
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 Barntrup 19:00-19:45 Christiane Grascha	**Bauch, Beine, Po** MZH Alverdissen 19:00-19:45 Hannelore Sültemeyer	**Lungensport** MZH Alverdissen 19:00-19:45 Jörg Redlich		**Kräftigungs-Gymnastik** TH GS Barntrup 19:00-19:45 Manuela Höft			**Wirbesläulen-Gymnastik III** TH Holstenkamp 18:45-19:30 Sonja Krüger		

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

Stand: April 2018

Tel.: 05263-1205 oder 05262-1670