

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 Doris Tölle			
							Bewegte Senioren Elisenstift Humfeld 10:30-11:15 Folma Sölter					Wasser-Gymnastik Gesundheitsz. Schieder 11:00-11:30 (Winter) Doris Tölle	
												Hockergymnastik TH Sonneborn 15:00-15:45 Hannelore Sültemeyer	
										Hockergymnastik TH Humfeld 16:15-17:00 Susanne Carnovale		Wasser-Gymnastik Fürstenhof 16:45-17:15* Lena Uljanenko	
										Hockergymnastik TH Holstenkamp 17:00-17:45 Anita Läger	Sportschießen MZH Alverdissen 14-tägig 17:00-17:45 Uhr Werner Kißner	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	Hockergymnastik 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		
Wirbelsäulen- Gymnastik II TH Holstenkamp 19:00-19:45 Doris Tölle	Power-Gymnastik für junge Leute TH Holstenkamp 19:00-19:45 Gesche Haase	Bosseln TH Holstenkamp 19:00-19:45 Werner Kißner	Wirbelsäulen- Gymnastik IV TH GS Barntrup 19:00-19:45 Christiane Grascha	Bauch, Beine, Po MZH Alverdissen 19:15-20:00 Hannelore Sültemeyer	Lungensport MZH Alverdissen 19:00-19:45 Jörg Redlich	Kräftigungs-Gymnastik TH GS Barntrup 19:00-19:45 Heidi Bracht		Wirbelsäulen- Gymnastik III TH Holstenkamp 18:45-19:30 Sonja Krüger					

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