

Montag				Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Fit am Morgen MZH Bega 9:30-10:15 Anne Köller				Bewegte Senioren Elisenstift Humfeld 9:45-10:30 Folma Sölter		Bewegte Senioren Elisenstift Barntrop 10:00-10:45 Anne Köller		
					Bewegte Senioren Elisenstift Humfeld 10:30-11:15 Folma Sölter			
					Hockerymnastik TH Holstenkamp 15:00-15:45 Manuela Höft		Kräftigungs-Gymnastik Senioren TH Sonneborn 15:00-15:45 Sandra Neumann	Wasser-Gymnastik Gesundheitsz. Schieder 11:00-11:30 (Winter)
			Bosseln TH Holstenkamp 15:30-16:15 Werner Kißner			Kräftigungs-Gymnastik Senioren TH Humfeld 15:45-16:30 Susanne Carnovale		
								Wasser-Gymnastik Fürstenhof 16:30-17:00* Lena Uljanenko
								Wasser-Gymnastik Fürstenhof 17:15-17:45* Lena Uljanenko
Faszientraining FASZIO® TH Holstenkamp 18:15-19:00 Doris Tölle	Osteoporose-Gymnastik I TH Holstenkamp 18:15-19:00 Sonja Krüger	Osteoporose- Gymnastik II TH GS Barntrop 18:00-18:45 Christiane Grascha	Wasser-Gymnastik Fürstenhof Bad Pyrmont 18:00-18:30* Dagmar Nitschke	Aqua Power Fürstenhof Bad Pyrmont 18:00-18:30* Aleksander Yankov	Lungensport Kita Rote Schule Barntrop 18:00-18:45 Doris Tölle	Wasser-Gymnastik Gesundheitsz. Schieder 18:00-18:30 (Sommer)	Wasser-Gymnastik Fürstenhof 18:00-18:30* Lena Uljanenko	
								Wirbelsäulen- Gymnastik IV TH GS Barntrop 19:00-19:45 Christiane Grascha
Wirbelsäulen- Gymnastik II TH Holstenkamp 19:15-20:00 Doris Tölle	Power-Gymnastik TH Holstenkamp 19:15-20:00 Gesche Haase							

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