





Aerobic und Fitness

Januar 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9.00 - 10.00 Uhr Rückenfit / Beckenboden Schorlemerstr. 133 (OG) Sabine Bröer	9.00 - 10.00 Uhr Yoga am Morgen Schorlemerstr. 133 (OG) Sabine Bröer	8.30 - 9.30 Uhr Bauch / Beine / Po Schorlemerstr. 133 (EG) Ines Blanquez		10.00 - 11.00 Uhr Dantao Schorlemerstr. 133 (OG) Alexandra Eitz
9.30 - 10.30 Uhr Body-Workout Schorlemerstr. 133 (EG) Bettina Gindra	10.00 - 11.00 Uhr Body-Workout Schorlemerstr. 133 (OG) Birgit Flamm		9.30 - 10.30 Uhr Rückenfit Schorlemerstr. 133 (EG) Bettina Gindra		11.00 - 12.00 Uhr Dantao Schorlemerstr. 133 (OG) Alexandra Eitz
9.15 - 10.45 Uhr Kinderbetreuung (2,- €)					
	18-19.00 Uhr B.-Workout 19-20.00 Uhr Thai Bo Eichendorffstr. 65 Eric Richards				18.00 - 19.00 Uhr Zumba Gold (Einst.) Sporthalle Rheinstr. Figen Gürkaynak
19.00 - 20.00 Uhr Bauch / Beine / Po Am Lindenplatz 29 Anette Kley	18.30 - 20.00 Uhr Body-Workout Burgunderstr. 1 Ulrike Richter		18.15 - 19.15 Uhr Zumba Schorlemerstr. 133 (OG) Susi Mott	19.00 - 20.00 Uhr Zumba Sporthalle Rheinstr. Figen Gürkaynak	16.00 - 17.00 Uhr Body-Workout Schorlemerstr. 133 (OG) Gerd Wegner
			19.30 - 21.00 Uhr Step-Aerobic (Mittelstufe) Schorlemerstr. 133 (OG) Figen Gürkaynak		Sonntag
20.00 - 21.00 Uhr Pilates Am Lindenplatz 29 Anette Kley	19.30 - 20.30 Uhr Body-Workout Kaarster, Eing. Gladb.Str. Bettina Gindra	19.15 - 20.15 Uhr Pilates Schorlemerstr. 133 (OG) Linsey Fischer	18.30 - 20.00 Uhr Thai Bo 20.00 - 21.00 Uhr Dance-Aerobic Am Kivitzbusch 30, Leosch. Luise Gansczyk	17.00 - 18.00 Uhr Step-Aerobic (Mittelstufe) Schorlemerstr. 133 (OG) Figen Gürkaynak	9.30 - 11.00 Uhr Body-Workout Schorlemerstr. 133 (OG) Figen Gürkaynak
			19.30 - 21.00 Uhr Body-Workout Aurinstr. 57 Petra Wokurka		11.00 - 12.00 Uhr Step-Aerobic für Einsteiger Schorlemerstr. 133 (OG) Figen Gürkaynak
20.00 - 21.30 Uhr Body-Balance Schorlemerstr. 133 (OG) Susi Mott	19-20.00 Uhr Step-Fatb. 20-21.00 Uhr Step & Style Schorlemerstr. 133 (OG) Katja Ruhrmann	20.15 - 21.30 Uhr Step Fatburner Schorlemerstr. 133 (EG) Birgit Flamm	20.00 - 21.00 Uhr Pilates Schorlemerstr. 133 (OG) Jutta Arnholz-W.		
20.00 - 21.30 Uhr Aerobic / Body-Workout Schorlemerstr. 133 (EG) Anja Schilgen Pay-Aerobic / Nichtmitgl. 4,- €	20.15 - 21.15 Uhr Zumba Schorlemerstr. 133 (EG) Figen Gürkaynak	20.15 - 21.15 Uhr Flexi-Back und XCO-Shape Schorlemerstr. 133 (OG) Linsey Fischer	20.00 - 21.30 Uhr Power-Workout Schorlemerstr. 133 (EG) Eric Richards	