

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00 – 9.00 Uhr	Montag-Morgen-Mobility mit Jessica Stadtspark		Muskel-Mittwoch mit Melis Menzer-Werft-Platz		Fit am Freitag mit Tim Stadtspark
10.00 – 11.00 Uhr	Fitness Mix mit Sandra Stadtspark	Fitness Mix mit Sandra Stadtspark	Latin Dance Workout mit Katrin Menzer-Werft-Platz	Avimea mit Sonja Stadtspark	ACHTUNG! findet erst ab 13.08. statt!
			Tai-Chi-Chuan / Osteoporose- Gymnastik mit Karin Stadtspark		
12.00 – 12.30 Uhr und 12.30 – 13.00 Uhr	Bewegte Pause Fit in den Nachmittag mit Sandra Stadtspark	Bewegte Pause Fit in den Nachmittag mit Sandra Stadtspark	Bewegte Pause Workout Namasté mit Katrin Menzer-Werft-Platz	Avimea mit Sonja Stadtspark	ACHTUNG! findet erst ab 13.08. statt!
				Bewegte Pause Workout Namasté mit Katrin Menzer-Werft-Platz	
17.00 – 18.00 Uhr	Rückenschule mit Svetlana Menzer-Werft-Platz	Pilates mit Svetlana Menzer-Werft-Platz	Freestyle Dance mit Messias Menzer-Werft-Platz	After-Work-Fitness mit Sylvia Menzer-Werft-Platz	Hatha Yoga mit Svetlana Menzer-Werft-Platz
		Freestyle Dance KIDS mit Messias Scoccerfeld am JUZ			
18.00 – 19.00 Uhr	Lauftraining für Frauen mit Ramona Start: Menzer-Werft-Platz	Hatha Yoga mit Svetlana Menzer-Werft-Platz Entfällt ab dem 15.09.2020	Bauch-Beine-Po mit Nicolle Menzer-Werft-Platz	After-Work-Fitness mit Sylvia Menzer-Werft-Platz	Pilates mit Svetlana Menzer-Werft-Platz
		High-Intensive-Intervall- Training (HIIT) mit Sandra Menzer-Werft-Platz	Lauftraining für Beginner mit Ramona Start: Menzer-Werft-Platz		
		Mantis-Kung-Fu (ab 15 J.) mit Andreas Menzer-Werft-Platz			

Treffpunkte:

Stadtspark

Menzer-Werft-Platz

Jugendzentrum Alter Bahnhof