



Sportangebote im Vereinszentrum (**Halle** und **Studio**) sowie Fitnessangebote im **Sasel-Haus**, Schule **Redder** und **Hasenweg**, **Petunienweg** und **GOA alt**

Montag 11.10.2021		Dienstag 12.10.2021			Mittwoch 13.10.2021		Donnerstag 14.10.2021			Freitag 15.10.2021		Samstag 16.10.2021			
Halle VZ	Hasenweg Halle	Halle VZ	Studio VZ	Hasenweg Gymn. Halle	Halle VZ	Studio VZ	Redder vordere Halle	Halle VZ	Studio VZ	Redder vordere Halle	GOA alt	Halle VZ	Studio VZ	Halle VZ	Hasenweg Halle
					09.00-10.00 Fitness-Complete Andrea H.				09.00-10.00 Entspannt u. gekräftigt i.d. Tag Sarah						
		10.30-12.00 Qigong am Morgen Karen			10.00-11.00 Wellness Workout Andrea H.				10.00-11.00 Pilates Zeit für Dich Sarah					10.00-11.00 Yoga Katharina	
									11.00-12.00 Gut zu Fuß Gymnastik Sarah			11.30-12.30 Tabata Susi			11.00-12.30 Kickboxen für Alle ab 14 J Sven
12.00-13.15 Gymnastik Gabi		12.15-13.15 Rückenschule fit und entspannt Karen										12.30-13.30 Zumba Gold Susi			
														15.45-17.00 Achtsamkeits Yoga Katharina	
18.00-19.00 Bauch, Beine Po Sebastian		17.00-18.00 Walking Rosi		18.30-19.30 Yoga Ausrichtung + Kraft Katharina		17.45-18.45 Pilates Sarah				18.30-20.00 Kickboxen für Alle ab 14 J Sven				17.00-18.30 Kickboxen Mädchen 12 - 18J Sven	
19.00-20.15 Rücken- gymnastik Gabi					18.30-20.00 Fit durch alle Jahreszeiten Kerstin	18.45-19.45 Modern Jazz Sarah				20.00-21.30 Kickboxen Mädchen + Frauen ab 14J Sven		19.45 - 21.15 Kickboxen Mädchen u. Frauen ab 14J Sven			
	20.00-21.30 Kickboxen für Alle ab 14 J Sven	20.00-21.15 Aerobic surprice Steffi	20.15-21.15 Zumba Sunita		20.00-21.00 Pilates Sarah		20.00-21.30 Freizeitsport Julius		20.00-21.00 Hot iron I @ Sebastian		20.00-21.15 Cross fit Lina				