

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
8 10.00 - 11.00 <b>Qi Gong</b> Konferenz Lessing 2 Anke Martini 5.3. - 14.5.	2 17 - 18 <b>Wirbelsäulengym - fitte Körpermitte</b> SR 1 Anne Glaser 12.3. - 28.5.	3 12 - 13 <b>Wirbelsäulengym - Ü 60 fit auf der Matte</b> SR 1 Gabi Kamenz 16.1. - 20.3.	3 11 - 12 <b>Wirbelsäulengym - Ü 60 Aktiv und Fit</b> SR 1 Maria Menzel 7.3. - 9.5.	9 11 - 12.15 <b>Sturzprophylaxe Ü70</b> SR 2 Anke Daneck 14.3. - 16.5.	4 17 - 18 <b>Wirbelsäulengym - Fitness für den starken Rücken</b> SR 3 Denise Grimmling 1.3. - 3.5.	4 12-13 <b>Wirbelsäulengym - Ü 80 Seniorengymn.</b> SR 1 Franzi Böhme 2.3. - 18.5. (11.5. nicht)			
8 11.30 - 12.30 <b>Qi Gong</b> Konferenz Lessing 2 Anke Martini 5.3. - 14.5.	2 18 - 19 <b>Wirbelsäulengym Ganzkörperworkout</b> SR 1 Kirsten Sohns 15.1. - 19.3.	3 15 - 16 <b>Wirbelsäulengym - Ü 60 Fit mit Kraft und Gleichgewicht</b> SR 1 Immanuel Müller 6.3. - 15.5.	4 15 - 16 <b>Wirbelsäulengym - Ü 50 Rückenfit</b> SR 1 Claudia Passek 7.3. - 9.5.	9 18 - 19 <b>Pilates - Anfänger</b> SR 2 Kathrin Waßerrab 7.3. - 16.5. (25.4. nicht)	9 18.30 - 19.30 <b>Pilates - Anfänger</b> SR Purzelbaum Annette Büttner 1.3. - 24.5. (nicht am 5.4./26.4.)	3 16 - 17 <b>Wirbelsäulengym - Rückenkraft und -beweglichkeit</b> SR 1 / Jan Wolff 2.3. - 18.5. (11.5. nicht)			
8 16.30 - 17.30 <b>Qi Gong</b> Physio Lessing 2 Anke Martini 5.3. - 14.5.	3 19.30 - 20.30 <b>Wirbelsäulengym - Bodyfit</b> SR 1 Anne Glaser 12.3. - 28.5.	4 18 - 19 <b>Pilates sanfte Mittelstufe</b> SR 1 Kathrin Kimuanga 6.3. - 15.5.	4 16 - 17 <b>Wirbelsäulengym Rückenfit und Ganzkörperkraft</b> SR 1 Claudia Passek 7.3. - 9.5.	5 19 - 20 <b>Pilates - Fortgeschritten</b> SR Purzelbaum Anne Schiewek 17.1. - 28.3. (1xFerien nicht) + 11.4. - 13.6.	2 17.30 - 19 <b>Yoga - Fortgeschritten</b> Konferenzraum Büro Stefan Krieger 8.3. - 17.5.				
8 17.45 - 18.45 <b>Tai Chi</b> Physio Lessing 2 Anke Martini 5.3. - 14.5.	4 16.30 - 17.30 <b>Nordic Walking - Aktiv durch den Park</b> Johannapark Maria Menzel 9.4. - 18.6.	12 16.30 - 17.30 <b>Aktiv und Fit in den Frühling</b> Ergo / SR 1 Robert Lelanz 6.3. - 22.5. (3.4. nicht)	3 17 - 18 <b>Rückenfitness</b> SR 1 Franzi Böhme 28.3. - 30.5.	15 18 - 19.30 <b>Walking und Fitness Mix</b> Sandra Weise 11.4. - 13.6.					
9 18.45 - 20.15 <b>Yoga im WESTBAD</b> Franzi Rothert 15.1. - 26.3. (12.2. nicht) sanfte Mittelst + 16.4. - 2.7. (23.4. nicht) Anfänger	9 18.30 - 19.30 <b>HKL - HIIT</b> SR2 Pierre Hartmann 8.1. - 19.3. (1x Winterferien nicht)	5 19.30 - 20.30 <b>HKL - Weg mit dem Winterspeck</b> Claudia Passek Ergo / SR 1 27.2. - 15.5. (3.4. nicht)	4 17 - 18 <b>Wirbelsäulengym - WESTBAD</b> Andrè Schilhabel 7.3. - 9.5.	4 18.30 - 19.30 <b>HKL Aerobic-Mix WESTBAD !</b> Franzi Böhme 28.3. - 30.5.					
8 19 - 20 <b>Qi Gong</b> Physio Lessing 2 Anke Martini 5.3. - 14.5.	4 19.30 - 20.30 <b>HKL Aerobic-Mix</b> SR 2 Franzi Böhme 26.3. - 11.6.		3 19 - 20 <b>Wirbelsäulengym - Ganzkörperworkout</b> SR 3 Immanuel Müller 7.3. - 9.5.	9 17.15 - 18.45 <b>Yoga - sanfte Mittelstufe</b> Konferenzraum Büro Franzi Rothert 7.3. - 23.5. (25.4. + 9.5. nicht)					
<p>Ab neuem Jahr wieder im Angebot: <b>Präventionskurs WASSERGYMNASTIK oder AQUALFIT!</b> Wo: Demmeringstr. 85, KITA Seepferdchen Tag und Uhrzeit: stehen noch nicht fest Bitte auf der Interessentenliste an der Rezeption vormerken lassen!</p>		3 19.30 - 20.30 <b>Rückenfitness</b> SR 1 Sophie Unger 14.3. - 16.5.	9 19 - 20.30 <b>Yoga - Anfänger</b> Konferenzraum Büro Franzi Rothert 7.3. - 23.5. (25.4. + 9.5. nicht)						

### LEGENDE Kursthema / Leistungsstärke:

- Entspannung
- Herzkreislauf
- Senioren
- Rücken leicht
- Rücken mittel
- Rücken schwer
- Pilates

Alle Angebote sind  
zertifiziert!



★ = integrierter Kurs (bestehender Kurs wird auf 10 Wochen Präventionskurs ausgerichtet)  
Die Kurse sind vorerst unverbindlich. Sollte die Mindestanzahl der Teilnehmer bis 2 Wochen vor Kursbeginn nicht erreicht werden, entfällt der Kurs und die geleistete Zahlung wird zurück erstattet!