



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8:30 – 9:30 Rückengymnastik Heide NH			
			16:00 – 17:00 Seniorengymnastik Rosemarie NH
18:30 - 20:00 Step/ workout Mix Petra NH			18:00 – 19:00 Cross Workout Silvia NH
20:00 – 21:00 Wirbelsäulengym/Männer Petra NH	19:00 – 20:00 Callanetics Rosemarie NH	19:00 – 20:00 Wirbelsäulengymnastik Rosemarie NH	19:00 – 20:00 Bodystyling Doris NH
			20:00 – 21:00 Zumba Noushin NH
16:00 – 17:00 Eltern/ Kind Turnen Verena OH	18:30-19:30 Spinning Doris OH	18:00 – 19:15 Yoga Tina OH	
19:00 – 20:00 Pilates Monika OH			19:00 – 20:00 Outdoor Drill Anna OH
20:00 – 21:00 HIIT & Stretch Katrin / Verena OH			

NH - Niederhummel

OH - Oberhummel