



Fitness und Gymnastikkurse

Zeit	Montag			Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag	Samstag						
8:45												Tabata						
9:00												Gesamtschule						
9:15																		
9:30																		
9:45																		
10:00												Hulahoopies ab Vorschulalter Ostendorf Gymn. (unten)						
10:15								Fitnessgymnastik										
10:30								LTV-reAktiv-Forum										
10:45																		
11:00												Dance Kids ab 8 Jahren Friedrichschule						
11:15																		
11:30																		
11:45																		
Pause																		
17:00	Wirbelsäulen- gymnastik Ostendorf Gymn. (unten)			Gymnastik für Frauen Lippeschule	Zumba® Kids 3 - 6 Jahre Ostendorf Gymn. (unten)													
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00	Wirbelsäulen- gymnastik Ostendorf Gymn. (unten)	Frauen Fitness 50 + Ostendorf Gymn. (oben)					Zumba® Jr. 7-14 Jahre Ostendorf Gymn. (unten)			Fit für den Alltag Ostendorf Gymn. (unten)								
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00	Gymnastik für Frauen Ostendorf Gymn. (unten)	Bauch - Beine - Po Ostendorf Gymn. (oben)	Power- gymnastik Drost-Rose- Realschule			Aerobic / Bodyforming Ostendorf Gymn. (oben)	Hula Hoop Ostendorf	Body Fit / Fatburner Ostendorf Gymn. (oben)			Tabata Gesamtschule	Power- gymnastik Ostendorf Gymn. (oben)						
19:15																		
19:30																		
19:45																		
20:00			Zumba® Ostendorf Gymn. (oben)			Fitness- gymnastik für Männer Nikolaischule			Zumba® Grundschule Pappelallee	Hula Hoop Friedrichschule	Fat Burning HIIT Gesamtschule	Gymnastik für Männer Fit ab 50 Nikolaischule						
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45												Stand Jan.23						