



Osterferienprogramm 1.Woche 04.04. - 08.04.2022

Fitness und Gymnastik sowie Präventivangebote/Gesundheitssport

Datum	Programm	Ü-Leitung
04.04.2022 Mo 10:00 – 11:00	Funktionsgym 60+	Frauke Huismann *
04.04.2022 Mo 11:00 – 12:00	Funktionsgym 60+	Frauke Huismann *
04.04.2022 Mo 16:15 – 17:00	Sitzgymnastik	Frauke Huismann
04.04.2022 Mo 17:00 – 18:00	Softmoves	Monika Ahrens
04.04.2022 Mo 18:00 – 19:00	Bewegen statt ...	Monika Ahrens
04.04.2022 Mo 18:30 – 19:30	Fitness Mix	Monika Pahl
04.04.2022 Mo 19:00 – 20:00	B B P	Monika Ahrens
04.04.2022 Mo 19:30 – 20:30	Strong Nation	Maren Pollmann
05.04.2022 Di 18:30 – 19:30	Fit und Bewegen	Monika Ahrens
06.04.2022 Mi 10:00 – 11:00	Fit in den Tag	Astrid Kratsch
06.04.2022 Mi 17:00 – 18:00	Yoga	Nicole Lindemann
06.04.2022 Mi 19:00 – 20:00	Crosstraining	Maren Pollmann
07.04.2022 Do 18:00 – 19:00	Schulter.....	Helga Lehbrink
07.04.2022 Do 19:00 - 20:00	Wirbelsäule	Nicole Finke
07.04.2022 Do 19:30 – 20:30	Er und Sie 65+	Monika Ahrens
07.04.2022 Do 20:00 – 21:00	Powergym	Nicole Finke

Osterferienprogramm 2.Woche 11.04. bis 19.04.20022

Datum	Programm	Ü-Leitung
11.04.2022 Mo 16:15 – 17:00	Sitzgym	Frauke Huismann
11.04.2022 Mo 18:30 – 19:30	Fitness Mix	Monika Pahl
11.04.2022 Mo 19:30 – 20:20	Strong Nation	Maren Pollmann
13.04.2022 Mi 10:00 – 11:00	Fit in den Tag	Astrid Kratsch
19.04.2022 Di 18:30 – 19:30	Fit und Bewegen	Monika Ahrens

Das Osterferienprogramm findet in den bekannten Hallen statt.

* Abweichung: Turnhalle Schule an der Hamburger Straße