



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
01.02.	02.02.	03.02	04.02	05.02.	06.02.	07.02
9.30-9.50 Uhr Koordinationstraining mit Gitte	10.30-12.30 Uhr Vibrationstraining* mit Eberhard 17.30-18.15 Uhr Übungen mit der Faszienrolle mit Susanne		KARNEVAL geöffnet von 8.00 – 16.00 Uhr <u>keine Kurse</u>	KARNEVAL geöffnet von 8.00 – 21.30 Uhr <u>keine Kurse</u>	KARNEVAL geöffnet von 10.00 – 18.00 Uhr <u>keine Kurse</u>	KARNEVAL geöffnet von 9.00 – 19.00 Uhr <u>keine Kurse</u> 
08.02.	09.02.		11.02.	12.02.	13.02.	14.02.
ROSENMONTAG geschlossen	Fitte Wiever feiern beim Veedelzoch ab 13.30 Uhr * geöffnet von 8.00 – 21.30 Uhr <u>keine Kurse</u>	BITTE BEI KURSEN MIT * IN DIE TEILNEHMERLISTE EINTRAGEN	18.00-18.45 Uhr Rückentraining mit Freihanteln und Kabelzug* mit Dinah	16.00-18.00 Uhr Intervalltraining* mit Eberhard	15.00-16.30 Uhr Tanzworkshop für Anfänger: Cha Cha Cha* mit Susanne	
15.02.	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.
9.30-9.50 Uhr Koordinationstraining mit Gitte 19.00-20.00 Uhr Erährungsberatung* mit Ulrike	10.30-12.30 Uhr Beckenbodentraining* mit Julia 17.30-18.15 Uhr Übungen mit der Faszienrolle mit Susanne	9.00-11.00 Uhr Dehnübungen* mit Susanne	18.00-18.45 Uhr Bauchtraining mit Freihanteln und Kabelzug* mit Dinah	10.00-11.00 Uhr Gerätetraining für Neu- und Wiedereinsteiger Thema: Brust/Rücken* mit Annemie	15.00-16.00 Uhr Vortrag: „Warum hat der Darm so viel Charme“* mit Nicola	
22.02.	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.
9.30-9.50 Uhr Koordinationstraining mit Gitte	17.30-18.15 Uhr Übungen mit der Faszienrolle mit Susanne		18.00-18.45 Uhr Rückentraining mit Freihanteln und Kabelzug* mit Dinah		15.00-16.00 Uhr Bewegte Pause – praktische Übungen für den Arbeitsplatz* mit Eberhard	10.30-11.00 Uhr Rückenmobilisation mit dem Hula Hoop* mit Susanne