

## Übersicht Online Kurse und Sportangebote:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Rhythmische Sportgymnastik</b> Leistungsgruppe Wochenaufgabe 17.00 -18.00 + 18.00 – 19.00 Uhr Verena Großeschallau		<b>Rhythmische Sportgymnastik</b> Allgemein ab 8 Jahre Gymnastik + Kräftigung 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Christina Steiner	<b>Pilates am Morgen + Frühaufsteher</b> Pilates (Kurs) 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr Birgit Siekaup	
<b>Badminton</b> Gymnastik + Kräftigung 18.00 bis 19.15 Uhr Marvin Mayer, Dominik Honke		<b>Badminton</b> Gymnastik + Kräftigung 18.00 bis 19.15 Uhr Marvin Mayer, Dominik Honke,	<b>Völkerball Jugend</b> Gymnastik + Kräftigung 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Christina Steiner	<b>Rhythmische Sportgymnastik</b> Leistungsgruppe Gymnastik und Kräftigung 16.00- 17.00 + 17.00 -18.00 Uhr Verena Großeschallau
<b>Fitnessgymnastik</b> Gymnastik und Fitness 19.00 bis 20.00 Uhr Jeannette Paul			<b>Line Dance (Kurs)</b> Line Dance für Anfänger 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr Patrizia Böker / Maria Mon Alverez	<b>Badminton</b> Gymnastik + Kräftigung 17.00 bis 18.15 Uhr Marvin Mayer, Dominik Honke,
<b>Junge Damen Kaunitz</b> Gymnastik und Fitness 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr Nadine Frenz	<b>Handball (Jugendliche)</b> Gymnastik + Stabilisation 18.00 bis 19.00 Uhr Robert Voßhans	<b>Zumba Mittwoch (Kurs)</b> Tanz-Fitnessworkout 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Melanie Dinse (ab 3 KW)	<b>Rücken Fit</b> Programm gesunder Rücken 18.00 bis 19.00 Uhr Almuth	<b>Zirkeltraining (Kurs)</b> Zirkeltraining 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Carina Moss (ab 3 KW)
<b>Männergymnastik</b> Gymnastik + Kräftigung 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr Claudia Berenbrinker	<b>Zumba Dienstag (Kurs)</b> Tanz-Fitnessworkout 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr Elke Janka (ab 3 KW)	<b>Riege 30 und Citytrimmer</b> Gymnastik 18.30 bis 19.30 Uhr Sigrid Venjakob	<b>Line Dance</b> Line Dance Fortgeschrittene 19.30 bis 20.45 Uhr Patrizia Böker /Maria Mon Alverez	<b>Hip Hop (Kurs)</b> Ab 8 Jahre 17.00 bis 18.00 Uhr Maik Twelker (ab 3 KW)
<b>Intervalltraining (Kurs)</b> Intervall- Funktionstraining 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr Jeannette Paul (ab 3 KW)		<b>Bauch Beine Po Workout</b> 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr Jeanette Paul Ab 3 KW	<b>Triathlon</b> Stabitraining 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr Stephanie Schlüter	<b>Hip Hop (Kurs)</b> Ab 11 Jahre 18.00 bis 19.00 Uhr Ab 3 KW
<b>Völkerball Damen</b> Gymnastik + Kräftigung 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr Christina Steiner		<b>Pilates am Abend (Kurs)</b> Pilates 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr Jeannette Paul (ab 3 KW)	<b>Jedermänner Kaunitz</b> Gymnastik 20.00 bis 21.00 Uhr Nadine Frenz	
<b>Turnfeen Kaunitz</b> Gymnastik, Fitness, Kräftigung 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr Stefanie Peterhanwahr				