

Name der Gruppe	Inhalt der Stunde	Alter	Übungsleiter	Halle	Tag	Uhrzeit
<i>Problemzonengymnastik</i>	Ganzkörpergymnastik	jedes Alter	Annette	Hoddenhalle vorderer Hallenteil	Montag	19:00 – 20:00
<i>Bodyrock – Box-Aerobic</i>	Ganzkörpertraining mit Schlag- und Schritttechniken für Ausdauer und Kraft, Koordination, Kondition und Stressabbau	jedes Alter	Sandra Langer	Hoddenhalle hinterer Hallenteil	Montag	19:00 – 20:00
<i>Fit forever</i>	Fitness, Ausdauer und Gymnastik, Steppaerobic	jedes Alter	Sandra Langer	Wieschhofturnhalle	Dienstag	17:45 – 18:45
<i>BodyBurn</i>	Fitness, Ausdauer und gezieltes Krafttraining	jedes Alter	Sandra Langer	Wieschhofturnhalle	Dienstag	19:00 – 20:00
<i>Fitnesstraining am Morgen für jedefrau und jedermann</i>	Funktionsgymnastik, Ausdauer, Verbesserung von Haltung und Bewegung	jedes Alter	Heinz Eckmann	Parkettraum	Mittwoch	10:00 – 11:00
<i>Frauensport</i>	Gymnastik mit und ohne Geräte, Spiele, Entspannung	jedes Alter	Andrea Bünders-Scholbrock	Geestturnhalle	Donnerstag	18:30 – 20:00
<i>Sport zum Austoben für jedefrau und jedermann</i>	Ganzkörpergymnastik, Fitness und Ausdauer	jedes Alter	Manfred Bay	Hoddenhalle	Freitag	19:30 – 21:00