

Aroha

Montag 19.00 - 20.00 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr.

Ballett ab 18 Jahren

Samstag 12.45 - 14.00 Uhr Gymnastikhalle II

Bauch-Beine-Po

Montag 18.00 - 19.00 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr.

Donnerstag BBP Spez 18.40 - 19.55 Uhr Gymnastikhalle II

Beckenbodengymnastik

Freitag 11.00 - 12.00 Uhr Gymnastikhalle II

Beckenfit & Antistress-Mix

Montags (nur m.Vorani) 19.00 - 20.00 Uhr GGS Siegtal Weldergoven

Bewegung und Entspannung mit Yoga

Dienstag 11.00 - 12.30 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr.

Mittwoch 9.30 - 10.30 / 10.45 - 11.45 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr.

Bodyfit

Mittwoch 19.45 - 20.45 Uhr Gymnastikhalle II

Body work out / Ganzkörperkräftigung

Montag 10.00 - 11.00 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr.

Dienstag 19.15 - 20.15 20.15 - 21.15 Uhr GGS Siegtal Weldergoven

Circuit Training

Mittwoch 17.30 - 18.30 Uhr Gymnastikhalle I

Donnerstag 19.00-20.00 Uhr GGS Siegtal Weldergoven

Dance Aerobic for Beginners

Dienstag 17.50 - 18.50 Uhr Gymnastikhalle I

Dehnen von Kopf bis Fuß

Dienstag 11.00 - 12.00 Uhr voraussichtlich ab September 2018

Drums Alive

Samstag 10.00 - 11.00 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr.

Faszio für Sie und Ihn

Montags 17.00- 18.00 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstraße

Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstraße

Fatburner

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr Gymnastikhalle II

Fit in der Schwangerschaft nur mit Voranmeld. Beginn 9.1.19

Mittwoch 18.15 - 19.45 Uhr Gymnastikhalle II

Fit nach der Geburt (Muttis turnen) Babys schlafen)

Mittwoch 10.15 - 11.30 Uhr Gymnastikhalle II Beginn 9.1.19

Fit ab 50+

Freitag 10.00 - 11.00 Uhr Gymnastikhalle II

Fitness im Krafraum

Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr Krafraum/Fitnessraum

HIIT

Freitag 18.30 - 19.00 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr.

Beginn 7.1.2019

Heike Fox 02242-5795

Nicole Brungs 0160-95466116

Beginn 7.1./10.1.2019

Heike Fox 02242-5795

Heike Fox 02242-5795

Anke Hirschmeier

Beginn 7.1.2019

Marie Becker 0152-23062000

Monika Hawle Tel.: 02241/1699903

Monika Hawle Tel.: 02241/1699903

Maureen Nohren

Beginn 7.1./8.1.2019

Susanne Zimmermann

02242-9044047

Beginn 16./17.1.2019

Svenja Baldus

svenja_baldus@gmx.de

Beginn 8.1.2019

Mario Arkoumanis

Beginn 8.1.2019

Dagmar Cebulla

Beginn 12.1.2019

Tamara Fox 02242-5795

Beginn 7.1./10.1.2019

Heike Fox 02242-5795

Heike Fox 02242-5796

Beginn 8.1.2019

Ute Katscha 0175-4334646

Susanne Zimmermann

02242-9044047

Susanne Zimmermann

Nur mit Voranmeld. 02242-9044047

Beginn 11.1.2019

Mario Arkoumanis

Beginn 8.1.2019

Dagmar Cebulla

Beginn 11.1.2019

Tamara Fox

Jazz-Dance für Fortgeschrittene

Donnerstag 18.35 - 20.00 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr Jutta Laveth Tel.:02241-62390

Kickboxen

Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr Beginn 9.1./10.1.2019

Donnerstag 20.00 - 21.30 Uhr Gymnastikhalle 1

Modern Jazzdance

Freitag 19.00 - 20.00 Uhr Gymnastikhalle II

Mobility Training

Freitag 18.00 - 18.30 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr Tamara Fox

Pilates

Donnerstag 11.00 - 12.00 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr.

Pilates/Yoga

Freitag 20.00 - 21.00 Uhr Gymnastikhalle II

Qi Gong Beginn 1.2./4.2.2019

Montag 11.10 - 12.40 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr.

Freitag 17.45 - 19.00 Uhr Gymnastikhalle II

Summerbody

Mittwoch 20.30 - 21.30 Uhr Siegtalgrundschule

Sport für Alle - Mollig aber Fit

Montag 20.00 - 21.00 Uhr Gymnastikhalle II

Step-Aerobic

Montag 9.00 - 10.00 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr Susanne Zimmermann

Mittwoch 20.00 - 21.00 Uhr F.-Kuchenmeister-Halle 02242-9044047

TaeBo (Workout) Beginn 8.1./10.1.2019 Mario Arkoumanis

Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr Gymnastikhalle II

Donnerstag 20.30 - 21.30 Uhr Gymnastikhall II

Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule / Gutes für den Rücken für Sie und Ihn

Montag 17:00 - 18:00 / 18:00 - 19:00 Uhr Gymnastikhall II Maureen Nohren

18:00 - 19:00 Uhr GGS Siegtal Weldergoven Marie Becker 0152-23062000

Dienstag 8.45 - 9.45 Uhr Dagmar Cebulla 02242-85145

Mittwoch 18.25 - 19.30 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr Maureen Nohren

Donnerstag und 9.00 - 10.00 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr Anke Hirschmeier Beginn 10./11.1.2019

Freitag jeweils 10.00 - 11.00 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr Anke Hirschmeier Beginn 10./11.1.2019

Yoga

Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr Beginn 8.1.2019 Dagmar Cebulla 02242-85145

Dienstag (Hatha) 20.00 - 21.00 Uhr Gymnastikhalle II Anke Marenbach Beginn 15.1.2019

Zumba

Freitag 19.00 - 20.00 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr Tamara Fox

Samstag 11.00 - 12.00 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr Tamara Fox

Zumba Gold

Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr. Beginn 10.1.2019 Heike Fox 02242-5795

Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr Gymnastikhalle I Gartenstr.