



Trainingsangebot der GymFit-Abteilung  
während der Weihnachtsferien  
24.12.2018 bis 11.01.2019



				Donnerstag, 27. Dezember 2018		Freitag, 28. Dezember 2018	
					18:00-19:00 <b>Rückenfitness</b> Turnhalle Daniela Maiwald		
					19:15 -20:15 <b>Flowing Work</b> Studio 1 Johanna Baake	19:15-20:15 <b>Bodyworkout</b> Studio 2 Daniela Maiwald	
					20:15-21:30 <b>Functional Step</b> Studio 1 Johanna Baake		
Montag, 31. Dezember 2018	Dienstag, 1. Januar 2019		Mittwoch, 2. Januar 2019		Donnerstag, 3. Januar 2019		Freitag, 4. Januar 2019
17:00-18:00 <b>Fatburner</b> Studio 1 Johanna Baake							10:00-11:00 <b>Fit und aktiv 60+</b> Studio 1 Yeli Keppke
18:00-19:00 <b>Flowing Work</b> Studio 1 Johanna Baake			18:00-19:00 <b>Aerobic</b> Studio 1 Johanna Baake			18:00-19:00 <b>Bauch-Beine-Po</b> Studio 1 Johanna Baake	
19:00-20:00 <b>Step Aerobic</b> Studio 1 Johanna Baake			19:00-20:00 <b>Langhantel- Training</b> Sporthalle Johanna Baake			19:15-20:30 <b>Functional Step</b> Studio 1 Johanna Baake	
Montag, 7. Januar 2019	Dienstag, 8. Januar 2019		Mittwoch, 9. Januar 2019		Donnerstag, 10. Januar 2019		Freitag, 11. Januar 2019
17:00-18:00 <b>Fatburner</b> Studio 1 Johanna Baake			17:00-18:00 <b>Core Wellness</b> Studio 1 Kerstin Barth		17:00-18:00 <b>Bauch-Beine-Po</b> Studio 1 Gosia Stepski		10:00-11:00 <b>Fit und aktiv 60+</b> Studio 1 Yeli Keppke
18:00-19:00 <b>Flowing Work</b> Studio 1 Johanna Baake	18:00-19:00 <b>Fighting Aerobic</b> Studio 1 Johanna Baake	18:00-19:00 <b>Fitness für Frauen</b> Sporthalle Julia Wolf	18:00-19:00 <b>Bodyworkout</b> Studio 2 Daniela Maiwald	18:00-19:00 <b>Aerobic</b> Studio 1 Johanna Baake	18:00-19:00 <b>Rückenfitness</b> Turnhalle Daniela Maiwald	18:00-19:00 <b>Kraft-Intervall- Training</b> Studio 1 Johanna Baake	
19:00-20:00 <b>Step Aerobic</b> Studio 1 Johanna Baake	19:15-20:15 <b>Kaha</b> Studio 1 Julia Wolf	19:15-20:15 <b>Langhantel Training</b> Sporthalle Johanna Baake	19:00-20:00 <b>Functional Training</b> Sporthalle Johanna Baake	19:15-20:15 <b>Indian Balance</b> Studio 1 Daniela Maiwald	19:15-20:30 <b>Functional Step</b> Studio 1 Johanna Baake		19:15-20:15 <b>Bodyworkout</b> Studio 2 Daniela Maiwald
	19:30-20:30 <b>Rückenfitness</b> Turnhalle Daniela Maiwald						

Wir wünschen Euch allen frohe und besinnliche Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr.  
Ab 14. Januar 2019 starten wir mit einem neuen Trainingsprogramm!  
Schaut mal auf unsere Homepage, da gibt es weiter Infos für Euch.

**Euer  
Gymnastik & Fitness-Team**