

| Montag                                                                                                                                | Dienstag                                                                                                                             | Mittwoch                                                                                                                                                            | Donnerstag                                                                                                           | Freitag                                                                                                                                              | Samstag                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                       |                                                                                                                                      | <b>15:00 bis 16:00 Uhr</b><br><b>BuS-Kids</b><br><b>Bewegung und Spiel</b><br><b>1. bis 4. Klasse</b><br><u>ÜBL:</u> Kathrin Hartema +<br>Josi Lahl, Katrin Trettin |                                                                                                                      | <b>15:00 bis 16:00 Uhr</b><br><b>Mini Mäuse</b><br>Ab 4 Jahren - 1.Klasse<br><u>ÜBL:</u> Carlotta Sieveking +<br>Cheyenne Büker + Lucia<br>Sieveking | <b>10:00 bis 12:30 Uhr</b><br><b>Leistungsturnen</b><br>ab der 1. Klasse<br><u>ÜBL:</u> Carlotta Sieveking,<br>Cheyenne Büker, Lucia<br>Sieveking, Chiara Büker &<br>Maryam ben Salem |
| <b>16:00 bis 17:00 Uhr</b><br><b>Tanzfeen</b><br>2. und 3. Klasse<br><u>ÜBL:</u> Sandra Upmeier,<br>Paula Hartema, Leni<br>Mensendiek |                                                                                                                                      | <b>16:00 bis 17:00 Uhr</b><br><b>Mittwochsturnen</b><br>1. bis 4. Klasse<br><u>ÜBL:</u> Kirsten Brocke +<br>Christina Pesic                                         |                                                                                                                      | <b>16:00 bis 17:00 Uhr</b><br><b>Kleine-Leute-Turnen</b><br>Ab 4 Jahren<br><u>ÜBL:</u> Carlotta Sieveking +<br>Lucia Sieveking                       |                                                                                                                                                                                       |
| <b>17:00 bis 18:00 Uhr</b><br><b>Good Vibes</b><br>6. - 8. Klasse<br><u>ÜBL:</u> Kathrin Hartema +<br>Sarah Hesse                     | <b>17:30 bis 18:30 Uhr</b><br><b>Lollipops</b><br>4. - 5. Klasse<br><u>ÜBL:</u> Francesca Welslau<br>+ Rebecca Welslau               | <b>17:00 bis 18:00 Uhr</b><br><b>Eltern-Kind-Turnen</b><br>Kinder ab 2-3 Jahren<br><u>ÜBL:</u> Katrin Trettin +<br>Felina Töws                                      | <b>17:00 bis 18:00 Uhr</b><br><b>Crazy Girls</b><br>9. & 10. Klasse<br><u>ÜBL:</u> Daniela Pohl +<br>Kathrin Hartema |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                                                                      | Sonntag                                                                                                                                                                               |
| <b>18:00 bis 19:00 Uhr</b><br><b>Bodystyling</b><br>Ganzkörpertraining für<br>Jedermann<br><u>ÜBL:</u> Steffi Wahl                    | <b>18:30 bis 19:30 Uhr</b><br><b>Deja Vu</b><br>ab 25 Jahre<br>Steffi Machniki<br>+ Sandra Upmeier                                   | <b>18:00 bis 19:00 Uhr</b><br><b>Pilates</b><br>Ganzkörper- und<br>Flextraining<br><u>ÜBL:</u> Eva Avila                                                            | <b>18:00 bis 19:00 Uhr</b><br><b>LaGym</b><br>Fitness-Tanz-Programm<br><u>ÜBL:</u> Daniela Pohl                      |                                                                                                                                                      | <b>11:00 bis 12:00 Uhr</b><br><b>Pound</b><br>Cardio-Jam-Session<br><u>ÜBL:</u> Daniela Pohl                                                                                          |
| <b>19:00 bis 20:00 Uhr</b><br><b>LaGym</b><br>Fitness-Tanz-Programm<br><u>ÜBL:</u> Daniela Pohl                                       | <b>19:30 bis 20:30 Uhr</b><br><b>Biester Beat</b><br>Jahrgang 1966-1977<br><u>ÜBL:</u> Kerstin Hildebrand<br>+ Svenja Sieveking      | <b>In der AWO-Tagesstätte</b><br><b>Sperlingsweg:</b><br><b>18:00 bis 19:30 Uhr</b><br><b>Yoga</b><br><u>ÜBL:</u> Katharina<br>Stuckmann                            | <b>19:00 bis 20:15 Uhr</b><br><b>BBP-Fit Moves</b><br>Fitness für jeden!<br><u>ÜBL:</u> Sabine Reipke                |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |
| <b>20:00 bis 21:00 Uhr</b><br><b>Bounce</b><br>Ab 18 Jahren<br><u>ÜBL:</u> Carlotta Sieveking<br>+ Alice Schuster                     | <b>In der AWO-Tagesstätte</b><br><b>Sperlingsweg:</b><br><b>18:30 bis 20:00 Uhr</b><br><b>Yoga</b><br><u>ÜBL:</u> Svenja<br>Beckmann | <b>19:00 bis 20:30 Uhr</b><br><b>Jugendturnen</b><br>ab der 5. Klasse<br><u>ÜBL:</u> Dörthe Upmeier<br>+ Verena Mensendiek                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |