

## Wiedereinstieg in das Kursprogramm in KW 21 und am Donnerstag in KW 22

Kursnummer	Kursname	Wochentag	von	bis	Hallenname 1	Übungsleiter	TN Anzahl
18 I-2020	Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag	18:00	19:00	SGZ Gym.Raum 2	Angelika Mertel	17
47 I-2020	Wirbelsäulengymnastik für Senioren	Dienstag	10:00	11:00	SGZ Gym.-Raum 1	Angelika Mertel	14
48 I-2020	Wirbelsäulengymnastik für Senioren	Dienstag	11:00	12:00	SGZ Gym.-Raum 1	Angelika Mertel	17
51 I-2020	Rücken Fit	Mittwoch	19:00	20:00	SGZ Gym.-Raum 1	Anja Rech	18
57 I-2020	Yoga	Dienstag	18:15	19:45	SGZ Gym.Raum 3	Brigitte Becker	8
55 I-2020	Yoga	Montag	17:30	19:00	SGZ Gym.Raum 3	Brigitte Becker	7
54 I-2020	Yoga	Dienstag	10:00	11:30	SGZ Gym.Raum 3	Brigitte Becker	9
52 I-2020	Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	19:00	20:00	SGZ Gym.Raum 2	Brigitte Hartwig	10
25 I-2020	Tabata-Mix	Donnerstag	18:00	19:00	SGZ Gym.-Raum 1	Charlotte Rullich	13
77 I-2020	Yoga	Mittwoch	18:00	19:30	SGZ Gym.Raum 3	Christian Rumpel	16
60 I-2020	Yoga (50+)	Mittwoch	19:30	21:00	SGZ Gym.Raum 3	Christian Rumpel	8
32 I-2020	Ausgleichs-und Rückengymnastik	Freitag	18:00	19:15	SGZ Gym.-Raum 1	Christopher Yim	10
34 I-2020	Kung Fu Si Fang Chuan ab 10 J.	Freitag	16:30	18:00	SGZ Gym.-Raum 1	Christopher Yim	3
35 I-2020	Kung Fu Si Fang Chuan ab 17J.	Freitag	19:15	20:45	SGZ Gym.-Raum 1	Christopher Yim	5
31 I-2020	Qi Gong - Atemtechnik und Heilgymnastik	Freitag	13:45	15:00	SGZ Gym.-Raum 1	Christopher Yim	11
33 I-2020	Qi Gong - Atemtechnik- und Heilgymnastik	Freitag	15:00	16:15	SGZ Gym.-Raum 1	Christopher Yim	7
08 I-2020	Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule	Freitag	11:00	12:15	SGZ Gym.-Raum 1	Christopher Yim	15
30 I-2020	Feldenkrais (Anfänger)	Mittwoch	16:00	17:00	SGZ Gym.Raum 3	Claudia Opp	15
80 I-2020	Feldenkrais (Fortgeschrittene)	Mittwoch	17:00	18:00	SGZ Gym.Raum 3	Claudia Opp	10
05 I-2020	Wirbelsäulengymnastik für Senioren	Montag	10:00	11:00	SGZ Gym.Raum 2	Doris Lüning	12
28 I-2020	Pilates (Fortgeschrittene)	Freitag	10:00	11:00	SGZ Gym.Raum 3	Eva Brozio	15
09 I-2020	Wirbelsäulengymnastik	Montag	18:00	19:00	SGZ Gym.-Raum 1	Hartmut Bloch	19
07 I-2020	Wirbelsäulengymnastik	Montag	17:00	18:00	SGZ Gym.-Raum 1	Hartmut Bloch	16
16 I-2020	Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag	09:00	10:00	SGZ Gym.Raum 2	Iris Gallina	17
24 I-2020	Pilates-Mix	Donnerstag	19:00	20:00	SGZ Gym.Raum 2	Magdalena Biesemann	16
02 I-2020	Fit-Mix 50+	Dienstag	13:00	14:00	Fitclub	Margret Kemner	11
95 I-2020	Funktionsgymnastik 65+	Dienstag	11:15	12:15	SGZ Gym.Raum 2	Margret Kemner	16
01 I-2020	Osteoporose-Gymnastik	Mittwoch	10:00	11:00	SGZ Gym.Raum 2	Margret Kemner	13
06 I-2020	Osteoporose-Gymnastik	Montag	11:00	12:15	SGZ Gym.-Raum 1	Margret Kemner	13

12 I-2020	Wirbelsäulengymnastik für Senioren	Montag	10:00	11:00	SGZ Gym.-Raum 1	Margret Kemner	18
45 I-2020	Wirbelsäulengymnastik	Montag	19:00	20:00	SGZ Gym.Raum 2	Miriam Nicole Krosch	15
83 I-2020	Wirbelsäulengymnastik	Montag	18:00	19:00	SGZ Gym.Raum 2	Miriam Nicole Krosch	17
73 I-2020	Yoga	Montag	09:45	11:15	SGZ Gym.Raum 3	Sabine Herrmann	18
85 I-2020	Yoga	Donnerstag	16:30	18:00	SGZ Gym.Raum 3	Sabine Herrmann	17
58 I-2020	Yoga	Mittwoch	09:00	10:30	SGZ Gym.Raum 3	Sabine Herrmann	17
84 I-2020	Yoga (Fortgeschrittene)	Donnerstag	18:00	19:30	SGZ Gym.Raum 3	Sabine Herrmann	16
78 I-2020	Pilates	Mittwoch	17:00	18:00	SGZ Gym.Raum 2	Susanne Schumacher	17
79 I-2020	Pilates	Mittwoch	18:00	19:00	SGZ Gym.Raum 2	Susanne Schumacher	19