

Fitness Programm

Grün-Weiß Eimsbüttel



Fitnesskurse Stand Feb 26

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 Rückenfit Ute		9:00 -10:30 Fit durchs Viertel Ute	11:00 -12:15 Yoga für Jung und Alt Susanne	8:30 - 10:00 Morning Yoga für Jung und Alt Stefan +online	10:00-11:25 Vinyasa WE Yoga Claudia	11:00 -12:30 Yin Yoga +online Johanna
10:00- 10:55 Bewegt i.d. Morgen Ute		9:30 -10:25 Fit am Morgen Edith	18:00 -18:55 Rücken-Faszien Training Heike/Jonas	9:00 -9:55 Fit ins WE Alina		
18:00 -18:55 Rückenfitness Katrin		10:30 -11:25 Rücken am Morgen Edith	19:00-19:55 BBRP Claudia	18:00 -18:55 Qigong Caroline		
18:30 -19:15 Hula Hoop Ute (nur Juli -Sept)	18:30 -19:25 Stretch & Mobi Manuela +online	10:45 -11:45 Nordic Walking Manuela	19:00 -20:30 Reconnect Yoga mit Julia M. +online	19:00 -19:55 Pilates Katrin		
18:30 -19:25 Zumba Elena	19:30 -20:25 Bodyworkout Manuela +online	18:00 -18:55 Gesund und Mobil Ute	20:30 -21:25 Ballett f. Erwachsene Christine	19:00 -19:55 Zumba Elena		
19:00-20:30 Yoga Duo für Kraft & Beweglichkeit Julia/Stefan +online		20:00 -21:00 Pilates mittl. Niveau in Planung				
19:30-20:25 Power Workout Claudia						

rot= Online+ Spiegelsaal

violet= Outdoor

blau= Lutterothstr. 43

gelb= Spiegelsaal, Julius-Vosseler-Str. 195

www.gweimsbuettel.de