

Kalender 2024



Januar 2024

1.1	Mo	Neujahr - FEIERTAG
2.1	Di	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Aikido-Urmasi-Training /
3.1	Mi	Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Mariola
4.1	Do	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Erwachsenentraining /
5.1	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr
6.1	Sa	Yin Yoga - Schmerzen reduzieren, Grenzen wahrnehmen, heilen
7.1	So	Gerätetraining im Studio 10-14 Uhr mit Alicia (GESundFIT) / Aikido Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr
8.1	Mo	mit Hanna (GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe
9.1	Di	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Aikido-Urmasi-Training /
10.1	Mi	Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Mariola
11.1	Do	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Erwachsenentraining /
12.1	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr
13.1	Sa	Yin Yoga - Schmerzen reduzieren, Grenzen wahrnehmen, heilen
14.1	So	Gerätetraining im Studio 10-14 Uhr mit Sophie (GESundFIT) / Aikido Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr
15.1	Mo	mit Hilke (GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe
16.1	Di	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Aikido-Urmasi-Training /
17.1	Mi	Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Mariola
18.1	Do	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Erwachsenentraining / Schwimmkurs für Erwachsene - Fortgeschritten / SONDERTRAINING Handball mit Roman / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hilke (GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Roman (GESundFIT) / Gerätetraining im Studio mit Roman 16-20 Uhr (GESundFIT) / Natural Movement mit Roman (GESundFIT) / Gymnastik für Senioren mit Katja / Rücken-Aktiv mit Katja / Ambulante Herzgruppe (50 Watt) / kleine Halle / Therapiegruppe (große Halle) / Lungensportgruppe / große Halle / Ambulante Herzgruppe (75 Watt) / große Halle / Shanti Yoga mit Uta / Senioren Fit mit Ava / Energetic Yoga mit Uta / Osteoporose-Sport/ Sturzprophylaxe mit Ava / Yoga SANFT mit Linda / Faszien Yoga mit Linda / Ballspiele für Kids 4 - 6 Jahre / ABGESAGT: Spiel und Entspannung (Phantasiereise) ab 5 Jahre für Kinder ohne Atemwegserkrankung mit Marion / Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole / Ballspiele für Kids ab 7 Jahre / Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole / Gerätturnen Fortgeschrittene bei Nicole Ebert / Gymnastik / Treffen bei Martin / Bramfelder Hof / Volleyball / Badminton / Helbing Runde / ABGESAGT: DUO Sport Halle / Treffen bei Martin Bramfelder Hof / Gymnastik / Treffen bei Martin / Bramfelder Hof / Volleyball /

Badminton / Ich gebe eine Runde
Helbing aus / Kinderballett II ab 10
Jahren / Trampolin Alter 10 - 12
Jahre / Trampolin Alter 13 - 15
Jahre & Fortgeschrittene /
Trampolin als Breitensport für Eltern
& Ältere / Tanzkurs Bronze/Silber
im Standard/Latein / Ballett Open
Class (F) ab 16 Jahren / Ballett -
Tanz. Früherziehung

19.1 Fr Aikido-Kindertraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Celtic-Jodel im Studio 9-11 Uhr
20.1 Sa Yin Yoga - Schmerzen reduzieren,
Grenzen wahrnehmen, heilen
21.1 So SPECIAL: Body2Brain: Mentale
Stärke durch körperliche Intelligenz
/ Praktische Fertigkeiten
22.1 Mo Kundalini Yoga Hari Bhajan Simran
Kaor / Gerätetraining im Studio
9-11 Uhr mit Katja (GESundFIT) /
23.1 Di Aikido-Kindertraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Aikido-Ukemi-Training /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Katja (GESundFIT) /
Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr
mit Katja (GESundFIT) /
ABGESAGT: Yoga mit Hanna
(Kursraum GESundFIT) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Hilke / Lungensport-Gruppe mit
Hilke / Gerätetraining im Studio
16-18 Uhr mit Roman (GESundFIT)
/ Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Roman / "Mach mit - bleib fit"
Sportgruppe (Roman) / "Mach mit -
bleib fit" Hockergruppe (Roman) /
"Mach mit - bleib fit" Qi Gong-Gruppe
(Roman) / "Mach mit - bleib fit"
Seniorengruppe YOGA IM SITZEN
(Norbert) / BBPR/Workout mit Sanni
/ Functional Step mit Sanni / Body
in Balance mit Claudia / Complete
Body Workout mit Claudia / Golden
Age Aerobic mit Claudia /
Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
große Halle / Ambulante
Herzgruppe (75 Watt) / große Halle
/ ABGESAGT: Krav Maga /
Selbstverteidigung /

Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
 Nicole / Gerätturnen Dienstag
 Talentgruppe / HipHop 7 - 12 Jahre
 mit Pia / Gerätturnen Anfänger mit
 Nicole Ebert / Gerätturnen ab 5
 Jahre / Anfänger mit Pitt/Nicole R. /
 Gerätturnen Wettkampfgruppe bei
 Bianca / Crosskids ab 6 Jahre mit
 Jacob und Pitt / Qigong mit
 MELANIE / Qigong mit MELANIE /
 Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre /
 Trampolin Alter 16+ &
 Fortgeschrittene / Tanzkreis
 Standard/Latein / Ballett - Tanz.
 Früherziehung / Kinderballett
 (Vorstufe)

24.1 Mi Orthopädische Rehasport-Gruppe
 mit Mariola / Gerätetraining im
 Studio 9:15-13 Uhr mit Mariola
 (GESundFIT) / Fit in den Tag mit
 Mariola (Outdoor / Kursraum) /
 Lungensport-Gruppe mit Hilke /
 Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr
 mit Hilke (GESundFIT) /
 Orthopädische Rehasport-Gruppe mit
 Petra / Neurologisches Training
 (Kursraum / GESundFIT) /
 Orthopädische Rehasport-Gruppe
 mit Petra / Orthopädische
 Rehasport-Gruppe mit Petra /
 "Mach mit - bleib fit"
 Seniorengruppe YOGA IM SITZEN
 (Uta Dulias) / Pilates mit Christina /
 Wirbelsäulengymnastik 1 mit
 Christina / Wirbelsäulengymnastik
 2 mit Christina / Fit & Move mit
 Claudia / Choreo Dance mit
 Claudia / Gymnastik Damen 40
 plus mit Nicole / Ambulante
 Herzgruppe (50 Watt) / große Halle
 / Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
 große Halle / Sanft-Fit-Entspannt
 (Gymnastik/RH) / große Halle /
 ABGESAGT: Hatha Yoga mit Katja

NEU / Zumba mit Jessica /
Kundalini Yoga at Home (Zoom) /
Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit
Heike / Kreativer Kindertanz 4 - 6
Jahre mit Heike /
Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
Nicole / Kreativer Kindertanz 7 - 9
Jahre mit Heike / ABGESAGT:
Unter Vorbehalt - eventuelle
Hallensperrung wegen Handball EM
in Hamburg: Ballsiele für Kids 4 - 8
Jahre mit Nicole / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Katja /
Trampolin Alter 4 - 6 Jahre /
Leistungsgruppe und
Wettkampfsportler

25.1 Do Aikido-Kindertraining /
Aikido-Waffentraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Schwimmkurs für Erwachsene -
Fortgeschritten / Gerätetraining im
Studio 9-13 Uhr mit Hilke
(GESundFIT) / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Hilke /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Roman (GESundFIT) /
Gerätetraining im Studio mit Roman
16-20 Uhr (GESundFIT) / Natural
Movement mit Roman (GESundFIT)
/ ABGESAGT: Gymnastik für
Senioren mit Katja / ABGESAGT:
Rücken-Aktiv mit Katja / Ambulante
Herzgruppe (50 Watt) / kleine Halle
/ Therapiegruppe (große Halle) /
Lungensportgruppe / große Halle /
Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
große Halle / Shanti Yoga mit Uta /
ABGESAGT: Senioren Fit mit Ava /
Energetic Yoga mit Uta /
ABGESAGT: Osteoporose-Sport/
Sturzprophylaxe mit Ava / Yoga

SANFT mit Linda / Faszien Yoga
mit Linda / Ballspiele für Kids 4 - 6
Jahre / Spiel und Entspannung
(Phantasiereise) ab 5 Jahre für
Kinder ohne Atemwegserkrankung
mit Marion / Eltern-Kind-Turnen 1-5
Jahre bei Nicole / Ballspiele für Kids
ab 7 Jahre / Kinderturnen 4 - 8
Jahre bei Nicole / Gerätturnen
Fortgeschrittene bei Nicole Ebert /
DUO Sport Halle / Treffen bei
Martin Bramfelder Hof / Gymnastik /
Treffen bei Martin / Bramfelder Hof /
Volleyball / Badminton / Ich gebe
eine Runde Helbing aus /
Kinderballett II ab 10 Jahren /
Trampolin Alter 10 - 12 Jahre /
Trampolin Alter 13 - 15 Jahre &
Fortgeschrittene / Trampolin als
Breitensport für Eltern & Ältere /
Tanzkurs Bronze/Silber im
Standard/Latein / Ballett Open
Class (F) ab 16 Jahren / Ballett -
Tänz. Früherziehung

26.1	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /
27.1	Sa	Yin Yoga - Schmerzen reduzieren, Grenzen wahrnehmen, heilen
28.1	So	Gerätetraining im Studio 10-14 Uhr mit Carlotta (GESundFIT) / Aikido
29.1	Mo	Kundalini Yoga Hari Bhajan Simran Kaor / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Carlotta (GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke (GESundFIT) / Gerätetraining im Studio 16-20 Uhr mit Hilke (GESundFIT) / "Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe HOCKERGYMNASTIK (Martina E.) / Bauch Beine Rücken Po mit Katja / Wirbelsäulengymnastik mit Katja / Wirbelsäulengymnastik mit Katja / Wirbelsäulengymnastik mit Katja / Zumba mit Ava / Herren 55 Plus mit Ava / Pilatoning mit Tanja /

Fußballkindergarten /
Eltern-Kind-Turnen bei Susanne /
Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
Nicole / Kreativer Kindertanz mit
Heike / Eltern-Kind-Turnen 1-5
Jahre bei Nicole / Ballspiele mit
Heike ab 5 Jahre / Kinderturnen 4 -
8 Jahre mit Susanne / Kinderturnen
4 - 8 Jahre bei Nicole /
Leistungsgruppe für DMT /
SONDERTRAINING TRIATHLON
mit Frank

30.1 Di Aikido-Kindertraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Aikido-Ukemi-Training /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Katja (GESundFIT) /
Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr
mit Katja (GESundFIT) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Hilke / Lungensport-Gruppe mit
Hilke / Gerätetraining im Studio
16-18 Uhr mit Hilke (GESundFIT) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Hilke (GESundFIT) / "Mach mit -

bleib fit" Sportgruppe (Melanie) /
 "Mach mit - bleib fit" Hockergruppe
 (Melanie) / "Mach mit - bleib fit"
 Qigong-Gruppe (Melanie) / "Mach
 mit - bleib fit" Seniorengruppe
 YOGA IM SITZEN (Norbert) /
 BBPR/Workout mit Sanni /
 Functional Step mit Sanni / Body in
 Balance mit Claudia / Complete
 Body Workout mit Claudia / Golden
 Age Aerobic mit Claudia /
 Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
 große Halle / Ambulante
 Herzgruppe (75 Watt) / große Halle
 / Krav Maga / Selbstverteidigung /
 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
 Nicole / Gerätturnen Dienstag
 Talentgruppe / HipHop 7 - 12 Jahre
 mit Pia / Gerätturnen Anfänger mit
 Nicole Ebert / Gerätturnen ab 5
 Jahre / Anfänger mit Pitt/Nicole R. /
 Gerätturnen Wettkampfgruppe bei
 Bianca / Crosskids ab 6 Jahre mit
 Jacob und Pitt / Qigong mit
 MELANIE / Qigong mit MELANIE /
 Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre /
 Trampolin Alter 16+ &
 Fortgeschrittene / Tanzkreis
 Standard/Latein / Ballett - Tanz.
 Früherziehung / Kinderballett
 (Vorstufe)

31.1 Mi Orthopädische Rehasport-Gruppe
 mit Mariola / Gerätetraining im
 Studio 9:15-13 Uhr mit Mariola
 (GESundFIT) / Fit in den Tag mit
 Mariola (Outdoor / Kursraum) /
 Lungensport-Gruppe mit Hilke /
 Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr
 mit Hilke (GESundFIT) /
 Orthopädische Rehagruppe mit
 Petra / Neurologisches Training

Martin Bramfelder Hof / Gymnastik /
Treffen bei Martin / Bramfelder Hof /
Volleyball / Badminton / Tischtennis

16.2	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / "Mach mit - bleib fit"
17.2	Sa	Yin Yoga - Schmerzen reduzieren, Grenzen wahren, heilen
18.2	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett Open Class (F) ab 16 Jahren
19.2	Mo	"Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe
20.2	Di	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Aikido-Ukemi-Training / "Mach mit - bleib fit" Sportgruppe (Roman) / "Mach mit - bleib fit" Hockergruppe (Roman) / "Mach mit - bleib fit" Qigong-Gruppe (Roman) / "Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe YOGA IM SITZEN (Norbert) / Ambulante Herzgruppe (75 Watt) / große Halle / Ambulante Herzgruppe (75 Watt) / große Halle / Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Fortgeschrittene / Tanzkreis Standard/Latein / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Alicia (GESundFIT) / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Alicia (GESundFIT) / Pilates mit Alicia (Kursraum GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Katja/Alicia (GESundFIT) / Lungensport-Gruppe mit Roman (GESundFIT) / Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr mit Roman (GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Roman / Qigong mit Melanie / Qigong mit Melanie / Body in Balance mit Claudia / Complete Body Workout mit Claudia / Golden Age Aerobic mit Claudia / BBPR/Workout mit Sanni / Functional Step mit Sanni / Krav Maga / Selbstverteidigung / Ballett - Tanz. Früherziehung / Kinderballett (Vorstufe) / Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei

Nicole / Gerätturnen Dienstag
Talentgruppe ab ca. 7 Jahre /
HipHop 7 - 12 Jahre mit Pia /
Gerätturnen Anfänger mit Nicole
Ebert / Gerätturnen ab 5 Jahre /
Anfänger mit Pitt/Nicole R. /
Gerätturnen Wettkampfgruppe bei
Bianca / Crosskids ab 6 Jahre mit
Jacob und Pitt

21.2 Mi "Mach mit - bleib fit"
Seniorengruppe YOGA IM SITZEN
(Uta Dulias) / Ambulante
Herzgruppe (50 Watt) / große Halle
/ Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
große Halle / Sanft-Fit-Entspannt
(Gymnastik/RH) / große Halle /
Kundalini Yoga at Home (Zoom) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Mariola / Trampolin Alter 4 - 6
Jahre / Leistungsgruppe und
Wettkampfsportler / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Mariola /
Gerätetraining im Studio 9:15-13
Uhr mit Mariola (GESundFIT) / Fit in
den Tag mit Mariola (Outdoor /
Kursraum) / Gerätetraining im
Studio 16-18 Uhr mit Matthias
(GESundFIT) / Orthopädische
Rehagruppe mit Petra /
Neurologisches Training (Kursraum
/ GESundFIT) / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Petra /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Petra / Pilates mit Christina /
Wirbelsäulengymnastik 1 mit
Christina / Wirbelsäulengymnastik
2 mit Christina / Fit & Move mit
Claudia / Gymnastik Damen 40
plus mit Nicole / Choreo Dance mit
Claudia / Hatha Yoga mit Katja
NEU / Zumba mit Jesica /
Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit
Heike / Kreativer Kindertanz 4 - 6
Jahre mit Heike /

Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
Nicole / Kreativer Kindertanz 7 - 9
Jahre mit Heike / Ballspiele für Kids
4 - 8 Jahre mit Nicole / NEU!
Vinyasa Yoga mit Katja

22.2 Do Aikido-Kindertraining /
Aikido-Waffentraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Schwimmkurs für Erwachsene -
Fortgeschritten / Ambulante
Herzgruppe (50 Watt) / kleine Halle
/ Therapiegruppe (große Halle) /
Lungensportgruppe / große Halle /
Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
große Halle / Kinderballett II ab 10
Jahren / Trampolin Alter 10 - 12
Jahre / Trampolin Alter 13 - 15
Jahre & Fortgeschrittene /
Trampolin als Breitensport für Eltern
& Ältere / Tanzkurs Bronze/Silber
im Standard/Latein / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Alicia
(GESundFIT) / Gerätetraining im
Studio 9-13 Uhr mit Alicia
(GESundFIT) / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Roman
(GESundFIT) / Gerätetraining im
Studio mit Roman 16-20 Uhr
(GESundFIT) / Natural Movement
mit Roman (GESundFIT) / Shanti
Yoga mit Uta / Senioren Fit mit Ava
/ Energetic Yoga mit Uta /
Osteoporose-Sport/
Sturzprophylaxe mit Ava /
Gymnastik für Senioren mit Katja /
Yoga SANFT mit Linda /
Rücken-Aktiv mit Katja / Faszien
Yoga mit Linda / Ballett Open Class

(F) ab 16 Jahren / Ballett - Tanz.
 Früherziehung / Gymnastik /
 Treffen bei Martin / Bramfelder Hof /
 Volleyball / Badminton / Ich gebe
 eine Runde Helbing aus / Ballspiele
 für Kids 4 - 6 Jahre / Spiel und
 Entspannung (Phantasiereise) ab 5
 Jahre für Kinder ohne
 Atemwegserkrankung mit Marion /
 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
 Nicole / Ballspiele für Kids ab 7
 Jahre / Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei
 Nicole / Gerätturnen
 Fortgeschrittene bei Nicole Ebert /
 DUO Sport Halle / Treffen bei
 Martin Bramfelder Hof / Gymnastik /
 Treffen bei Martin / Bramfelder Hof /
 Volleyball / Badminton / Ich gebe
 eine Runde Helbing aus

- | | | |
|------|----|--|
| 23.2 | Fr | Aikido-Kindertraining /
Aikido-Erwachsenentraining / "Mach mit - bleib fit" |
| 24.2 | Sa | Yin Yoga - Schmerzen reduzieren,
Grenzen wahrnehmen, heilen |
| 25.2 | So | Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung /
Ballett Open Class (F) ab 16 Jahren |
| 26.2 | Mo | "Mach mit - bleib fit"
Seniorengruppe
HOCKERGYMNASTIK (Martina E.)
/ Fußballkindergarten /
Leistungsgruppe für DMT /
SONDERTRAINING TRIATHLON
mit Frank / Gerätetraining im Studio
9-13 Uhr mit Hilke (GESundFIT) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Hilke (GESundFIT) /
Gerätetraining im Studio 16-20 Uhr
mit Matthias (GESundFIT) / Bauch
Beine Rücken Po mit Katja /
Wirbelsäulengymnastik mit Katja /
Wirbelsäulengymnastik mit Katja /
Wirbelsäulengymnastik mit Katja /
Kundalini Yoga Hari Bhajan Simran
Kaor / Zumba mit Ava / Herren 55
Plus mit Ava / Pilatoning mit Tanja
/ Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
Nicole / Kreativer Kindertanz mit
Heike / Eltern-Kind-Turnen bei
Susanne / Eltern-Kind-Turnen 1-5 |

Jahre bei Nicole / Ballspiele mit
Heike ab 5 Jahre / Kinderturnen 4 -
8 Jahre mit Susanne / Kinderturnen
4 - 8 Jahre bei Nicole

27.2 Di Aikido-Kindertraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Aikido-Ukemi-Training / "Mach mit -
bleib fit" Sportgruppe (Roman) /
"Mach mit - bleib fit" Hockergruppe
(Roman) / "Mach mit - bleib fit"
Qigong-Gruppe (Roman) / "Mach
mit - bleib fit" Seniorengruppe
YOGA IM SITZEN (Norbert) /
Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
große Halle / Ambulante
Herzgruppe (75 Watt) / große Halle
/ Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre /
Trampolin Alter 16+ &
Fortgeschrittene / Tanzkreis
Standard/Latein / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Katja
(GESundFIT) / Gerätetraining im
Studio 9-13 Uhr mit Sophie
(GESundFIT) / Orthopädische

Rehasport-Gruppe mit Hilke /
Lungensport-Gruppe mit Hilke /
Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr
mit Roman (GESundFIT) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Roman / Qigong mit Melanie /
Qigong mit Melanie / Body in
Balance mit Claudia / Complete
Body Workout mit Claudia / Golden
Age Aerobic mit Claudia /
BBPR/Workout mit Sanni /
Functional Step mit Sanni / Krav
Maga / Selbstverteidigung / Ballett
- Tanz. Früherziehung /
Kinderballett (Vorstufe) /
Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
Nicole / Gerätturnen Dienstag
Talentgruppe ab ca. 7 Jahre /
HipHop 7 - 12 Jahre mit Pia /
Gerätturnen Anfänger mit Nicole
Ebert / Gerätturnen ab 5 Jahre /
Anfänger mit Pitt/Nicole R. /
Gerätturnen Wettkampfgruppe bei
Bianca / Crosskids ab 6 Jahre mit
Jacob und Pitt

28.2 Mi "Mach mit - bleib fit"
Seniorengruppe YOGA IM SITZEN
(Uta Dulias) / Ambulante
Herzgruppe (50 Watt) / große Halle
/ Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
große Halle / Sanft-Fit-Entspannt
(Gymnastik/RH) / große Halle /
Kundalini Yoga at Home (Zoom) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Mariola / Trampolin Alter 4 - 6
Jahre / Leistungsgruppe und
Wettkampfsportler / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Mariola /
Gerätetraining im Studio 9:15-13
Uhr mit Mariola (GESundFIT) / Fit in
den Tag mit Mariola (Outdoor /
Kursraum) / Lungensport-Gruppe
mit Hilke / Gerätetraining im Studio

16-18 Uhr mit Hilke (GESundFIT) /
 Orthopädische Rehagruppe mit
 Hilke / Neurologisches Training
 (Kursraum / GESundFIT) /
 Orthopädische Rehasport-Gruppe
 mit Hilke (GESundFIT) /
 Orthopädische Rehasport-Gruppe
 mit Hilke (GESundFIT) / Pilates mit
 Christina / Wirbelsäulengymnastik
 1 mit Christina /
 Wirbelsäulengymnastik 2 mit
 Christina / Fit & Move mit Claudia /
 Gymnastik Damen 40 plus mit
 Nicole / Choreo Dance mit Claudia
 / Hatha Yoga mit Katja NEU /
 Zumba mit Jesica / Kreativer
 Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Heike /
 Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit
 Heike / Eltern-Kind-Turnen 1-5
 Jahre bei Nicole / Kreativer
 Kindertanz 7 - 9 Jahre mit Heike /
 Ballspiele für Kids 4 - 8 Jahre mit
 Nicole / NEU! Vinyasa Yoga mit
 Katja

29.2 Do Aikido-Kindertraining /
 Aikido-Waffentraining /
 Aikido-Erwachsenentraining /
 Schwimmkurs für Erwachsene -
 Fortgeschritten / Ambulante
 Herzgruppe (50 Watt) / kleine Halle
 / Therapiegruppe (große Halle) /
 Lungensportgruppe / große Halle /
 Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
 große Halle / Kinderballett II ab 10
 Jahren / Trampolin Alter 10 - 12
 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15
 Jahre & Fortgeschrittene /
 Trampolin als Breitensport für Eltern
 & Ältere / Tanzkurs Bronze/Silber

			im Standard/Latein / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hilke (GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Roman (GESundFIT) / Gerätetraining im Studio mit Roman 16-20 Uhr (GESundFIT) / Natural Movement mit Roman (GESundFIT) / ABGESAGT: Shanti Yoga mit Uta / Senioren Fit mit Ava / ABGESAGT: Energetic Yoga mit Uta / Osteoporose-Sport/ Sturzprophylaxe mit Ava / Gymnastik für Senioren mit Ava / Yoga SANFT mit Linda / ABGESAGT: Rücken-Aktiv mit Katja / Faszien Yoga mit Linda / Ballett Open Class (F) ab 16 Jahren / Ballett - Tanz. Früherziehung / Gymnastik / Treffen bei Martin / Bramfelder Hof / Volleyball / Badminton / Ich gebe eine Runde Helbing aus / Ballspiele für Kids 4 - 6 Jahre / Spiel und Entspannung (Phantasiereise) ab 5 Jahre für Kinder ohne Atemwegserkrankung mit Marion / Eltern-Kind-Turnen 1-4 Jahre bei Nicole / Ballspiele für Kids ab 7 Jahre / Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole / Gerätturnen Fortgeschrittene bei Nicole Ebert / Gymnastik / Treffen bei Martin / Bramfelder Hof / Volleyball / Badminton / Ich gebe eine Runde Helbing aus / Achtung: Heute Tanz von der NRW - Reise statt Gymnastik! DUO Sport Halle / Treffen bei Martin Bramfelder Hof / Tanz / Treffen bei Martin / Bramfelder Hof / Volleyball / Badminton / Ich gebe eine Runde Helbing aus			
	1.3	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Yin Yoga - Schmerzen reduzieren, Grenzen wahrnehmen, heilen			
	2.3	Sa	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett Open Class (F) ab 16 Jahren Fußballkindergarten /			
	3.3	So	Leistungsgruppe für DMT / Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /			
	4.3	Mo	Ambulante Herzgruppe (50 Watt) / große Halle / Ambulante			
	5.3	Di	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /			
	6.3	Mi	Ambulante Herzgruppe (50 Watt) / große Halle / Ambulante			
	7.3	Do	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /			
	8.3	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Yin Yoga - Schmerzen reduzieren, Grenzen wahrnehmen, heilen			
	9.3	Sa	SPECIAL: Neuronales Zeichnen für kreative Problemlösung / Fußballkindergarten /			
	10.3	So	Leistungsgruppe für DMT / Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /			
	11.3	Mo	Ambulante Herzgruppe (50 Watt) / große Halle / Ambulante			
	12.3	Di	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /			
	13.3	Mi	Ambulante Herzgruppe (50 Watt) / große Halle / Ambulante			
	14.3	Do	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /			
	15.3	Fr	Ambulante Herzgruppe (50 Watt) / große Halle / Ambulante			
	16.3	Sa	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Yin Yoga / Entspannung - mit Anika / Kursraum GESundFIT /			
	17.3	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) / Ballett / Ballett - Tanz. Früherziehung / Bramfelder SV Fußballschule /			
	18.3	Mo	Leistungsgruppe für DMT / Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /			
	19.3	Di	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Aikido-Ukemi-Training / Bramfelder SV Fußballschule / Ambulante Herzgruppe (75 Watt) / große Halle / Ambulante Herzgruppe (75 Watt) / große Halle / Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Fortgeschrittene / Tanzkreis Standard/Latein / Body in Balance mit Claudia / Complete Body Workout mit Claudia / Golden Age Aerobic mit Claudia / BBPR/Workout mit Sanni / Functional Step mit Sanni / Krav Maga / Selbstverteidigung / Kinderballett I / Kinderballett II / Qigong mit Melanie / Qigong mit Melanie / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Katja (GESundFIT) / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Katja (GESundFIT) / ABGESAGT: Yoga mit ? (Kursraum GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Katja (GESundFIT) / Lungensport-Gruppe mit Roman (GESundFIT) / Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr mit Roman (GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Roman / Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole / ABGESAGT: Gerätturnen Dienstag Talentgruppe ab ca. 7 Jahre / ABGESAGT: HipHop 7 - 12 Jahre mit Pia / Ferienprogramm: Gerätturnen Anfänger mit Nicole Ebert / ABGESAGT: Gerätturnen ab 5 Jahre / Anfänger mit Pitt / ABGESAGT: Gerätturnen			

Wettkampfgruppe bei Bianca /
ABGESAGT: Crosskids ab 6 Jahre
mit Jacob und Pitt / "Mach mit -
bleib fit" Qigong-Gruppe (Roman) /
"Mach mit - bleib fit"
Seniorengruppe YOGA IM SITZEN
(Norbert) / "Mach mit - bleib fit"
Hockergruppe (Roman) / "Mach mit
- bleib fit" Sportgruppe (Roman)

20.3 Mi Bramfelder SV Fußballschule /
Ambulante Herzgruppe (50 Watt) /
große Halle / Ambulante
Herzgruppe (75 Watt) / große Halle
/ Sanit-Fit-Entspannt
(Gymnastik/RH) / große Halle /
ABGESAGT - Kundalini Yoga at
Home (Zoom) / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Mariola /
Trampolin Alter 4 - 6 Jahre /
Leistungsgruppe und
Wettkampfsportler / Pilates mit
Christina / Wirbelsäulengymnastik
1 mit Christina /
Wirbelsäulengymnastik 2 mit
Christina / Fit & Move mit Claudia /
Gymnastik Damen 40 plus mit
Nicole / Choreo Dance mit Claudia
/ ABGESAGT: Hatha Yoga mit
Katja NEU / Zumba mit Cigdem /
ABGESAGT: NEU! Vinyasa Yoga
mit Katja / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Mariola /
Gerätetraining im Studio 9:15-13
Uhr mit Mariola (GESundFIT) / Fit in
den Tag mit Mariola (Outdoor /
Kursraum) / Lungensport-Gruppe
mit Katja (GESundFIT) /
Orthopädische RehaGruppe mit
Petra / Neurologisches Training
(Kursraum / GESundFIT) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Petra / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Petra /
Ferienprogramm: Kreativer
Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Heike /
Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
Nicole / Ferienprogramm: Ballspiele

für Kids 4 - 8 Jahre mit Nicole /
Ferienprogramm: Kreativer
Kindertanz 7 - 9 Jahre mit Heike /
Ferienprogramm: Kreativer
Kindertanz 4 - 6 Jahre mit Heike /
Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr
mit Katja (GESundFIT) / "Mach mit -
bleib fit" Seniorengruppe YOGA IM
SITZEN (Uta)

21.3 Do Aikido-Kindertraining /
Aikido-Waffentraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Bramfelder SV Fußballschule /
Ambulante Herzgruppe (50 Watt) /
kleine Halle / Therapiegruppe
(große Halle) / Lungensportgruppe /
große Halle / Ambulante
Herzgruppe (75 Watt) / große Halle
/ Kinderballett III / Trampolin Alter
10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 -
15 Jahre & Fortgeschrittene /
Trampolin als Breitensport für Eltern
& Ältere / Tanzkurs Bronze/Silber
im Standard/Latein / ABGESAGT:
Shanti Yoga mit Uta / Senioren Fit
mit Ava / ABGESAGT: Energetic
Yoga mit Uta / Osteoporose-Sport/
Sturzprophylaxe mit Ava /
Gymnastik für Senioren mit Katja /
Yoga SANFT mit Linda /
Rücken-Aktiv mit Katja / Faszien
Yoga mit Linda / Ballett III
(Fortgeschrittene) / Ballett - Dehnen
/ Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr
mit Alicia (GESundFIT) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Alicia (GESundFIT) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Roman (GESundFIT) /
Gerätetraining im Studio mit Roman
ACHTUNG HEUTE ANDERE
ÖFFNUNGZEIT 16-19:30 Uhr
(GESundFIT) / Natural Movement
mit Roman (GESundFIT) /

ABGESAGT: Ballspiele für Kids 4 -
 6 Jahre / ABGESAGT: Spiel und
 Entspannung (Phantasiereise) ab 5
 Jahre für Kinder ohne
 Atemwegserkrankung mit Marion /
 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
 Nicole / ABGESAGT: Ballspiele für
 Kids ab 7 Jahre / Ferienprogramm:
 Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole /
 Ferienprogramm: Gerätturnen
 Fortgeschrittene bei Nicole Ebert /
 Ballett - Dehnen / DUO Sport Halle /
 Treffen bei Martin Bramfelder Hof /
 Gymnastik / Treffen bei Martin /
 Bramfelder Hof / Volleyball /
 Badminton / Ich gebe eine Runde
 Helbing aus / Eltern-Kind-Spiel /
 Wettbewerbe

22.3	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / ABGESAGT: Yin Yoga - Schmerzen reduzieren, Grenzen wahren, heilen
23.3	Sa	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) / Ballett II (Fortgeschritt.) / Ballett Saiten
24.3	So	Leistungsgruppe für DMT /
25.3	Mo	SONDERTRAINING TRIATHLON mit Frank / Bauch Beine Rücken Po mit Katja / Wirbelsäulengymnastik mit Katja / Wirbelsäulengymnastik mit Katja / Wirbelsäulengymnastik mit Katja / Kundalini Yoga Hari Bhajan Simran Kaor / Zumba mit Ava / Herren 55 Plus mit Ava / Pilatoning mit Tanja / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hilke (GESundFIT) / Gerätetraining im Studio 16-20 Uhr mit Matthias (GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hanna / ABGESAGT: Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole / ABGESAGT: Kreativer Kindertanz mit Heike / ABGESAGT: Eltern-Kind-Turnen bei Susanne / ABGESAGT: Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole / ABGESAGT: Ballspiele mit Heike ab 5 Jahre / ABGESAGT: Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole / ABGESAGT:

Kinderturnen 4 - 8 Jahre mit
Susanne / "Mach mit - bleib fit"
Seniorengruppe
HOCKERGYMNASTIK (Martina E.)

26.3 Di Aikido-Kindertraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Aikido-Ukemi-Training / Ambulante
Herzgruppe (75 Watt) / große Halle
/ Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
große Halle / Trampolin Alter: 7 - 9
Jahre / Trampolin Alter 16+ &
Fortgeschrittene / Tanzkreis
Standard/Latein / ABGESAGT:
Body in Balance mit Claudia /
ABGESAGT: Complete Body
Workout mit Claudia / ABGESAGT:
Golden Age Aerobic mit Claudia /
BBPR/Workout mit Sanni /
Functional Step mit Sanni /
ABGESAGT: Krav Maga /
Selbstverteidigung / Kinderballett I /
Kinderballett II / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Alicia
(GESundFIT) / Gerätetraining im
Studio 9-13 Uhr mit Alicia
(GESundFIT) / Pilates mit Alicia
(Kursraum GESundFIT) /

Orthopädische Rehasport-Gruppe
 mit Hilke / Lungensport-Gruppe mit
 Hilke / Gerätetraining im Studio
 16-18 Uhr mit Roman (GESundFIT)
 / Orthopädische Rehasport-Gruppe
 mit Roman / ABGESAGT:
 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
 Nicole / ABGESAGT: Gerätturnen
 Dienstag Talentgruppe ab ca. 7
 Jahre / ABGESAGT: HipHop 7 - 12
 Jahre mit Pia / ABGESAGT:
 Gerätturnen Anfänger mit Nicole
 Ebert / ABGESAGT: Gerätturnen ab
 5 Jahre / Anfänger mit Pitt /
 ABGESAGT: Gerätturnen
 Wettkampfgruppe bei Bianca /
 ABGESAGT: Crosskids ab 6 Jahre
 mit Jacob und Pitt / "Mach mit -
 bleib fit" Qigong-Gruppe (Roman) /
 "Mach mit - bleib fit"
 Seniorengruppe YOGA IM SITZEN
 (Norbert) / "Mach mit - bleib fit"
 Hockergruppe (Roman) / "Mach mit
 - bleib fit" Sportgruppe (Roman) /
 Yoga mit Linda (Vertretung für
 Melanie) / Yoga mit Linda
 (Vertretung für Melanie)

27.3 Mi Ambulante Herzgruppe (50 Watt) /
 große Halle / Ambulante
 Herzgruppe (75 Watt) / große Halle
 / Sanft-Fit-Entspannt
 (Gymnastik/RH) / große Halle /
 ABGESAGT - Kundalini Yoga at
 Home (Zoom) / Orthopädische
 Rehasport-Gruppe mit Mariola /
 Trampolin Alter 4 - 6 Jahre /
 Leistungsgruppe und
 Wettkampfsportler / Pilates mit
 Christina / Wirbelsäulengymnastik
 1 mit Christina /
 Wirbelsäulengymnastik 2 mit
 Christina / Fit & Move mit Claudia /
 ABGESAGT: Gymnastik Damen 40
 plus mit Nicole / Choreo Dance mit
 Claudia / Hatha Yoga mit Katja
 NEU / Zumba mit Cigdem / NEU!
 Vinyasa Yoga mit Katja /

Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Mariola / Gerätetraining im
Studio 9:15-13 Uhr mit Mariola
(GESundFIT) / Fit in den Tag mit
Mariola (Outdoor / Kursraum) /
Lungensport-Gruppe mit Hilke /
Orthopädische RehaGruppe mit
Petra / Neurologisches Training
(Kursraum / GESundFIT) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Petra / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Petra /
ABGESAGT: Kreativer Kindertanz 4
- 6 Jahre mit Heike / ABGESAGT:
Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
Nicole / ABGESAGT: Ballspiele für
Kids 4 - 8 Jahre mit Nicole /
ABGESAGT: Kreativer Kindertanz 7
- 9 Jahre mit Heike / ABGESAGT:
Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit
Heike / Gerätetraining im Studio
16-18 Uhr mit Hilke (GESundFIT) /
"Mach mit - bleib fit"
Seniorengruppe YOGA IM SITZEN
(Uta)

28.3 Do Aikido-Kindertraining /
Aikido-Waffentraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Ambulante Herzgruppe (50 Watt) /
kleine Halle / Therapiegruppe
(große Halle) / Lungensportgruppe /
große Halle / Ambulante
Herzgruppe (75 Watt) / große Halle
/ Kinderballett III / Trampolin Alter
10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 -
15 Jahre & Fortgeschrittene /
Trampolin als Breitensport für Eltern
& Ältere / Tanzkurs Bronze/Silber
im Standard/Latein / Shanti Yoga
mit Uta / Senioren Fit mit Ava /
Energetic Yoga mit Uta /
Osteoporose-Sport/
Sturzprophylaxe mit Ava /

Gymnastik für Senioren mit Katja /
Yoga SANFT mit Linda /
Rücken-Aktiv mit Katja / Faszien
Yoga mit Linda / Ballett III
(Fortgeschrittene) / Ballett - Dehnen
/ Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr
mit Hilke (GESundFIT) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Hilke / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Roman
(GESundFIT) / Gerätetraining im
Studio mit Roman 16-20 Uhr
(GESundFIT) / Natural Movement
mit Roman (GESundFIT) /
ABGESAGT: Ballspiele für Kids 4 -
6 Jahre / ABGESAGT: Spiel und
Entspannung (Phantasiereise) ab 5
Jahre für Kinder ohne
Atemwegserkrankung mit Marion /
ABGESAGT: Eltern-Kind-Turnen
1-5 Jahre bei Nicole / ABGESAGT:
Ballspiele für Kids ab 7 Jahre /
ABGESAGT: Kinderturnen 4 - 8
Jahre bei Nicole / ABGESAGT:
Gerätturnen Fortgeschrittene bei
Nicole Ebert / Ballett - Dehnen

29.3 Fr Aikido-Kindertraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Leistungsgruppe & Landeskader /
Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr
mit Katja (GESundFIT) Karfreitag
geschlossen / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Katja
(GESundFIT) Karfreitag
geschlossen / Gerätetraining im
Studio 15-18 Uhr mit Sophie
(GESundFIT) Karfreitag
geschlossen / ABGESAGT:
Babyturnen 0-3 Jahre bei Nicole /
ABGESAGT: Kreativer Kindertanz 4
- 6 Jahre / ABGESAGT:

Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei
Nicole / ABGESAGT:
Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei
Nicole / ABGESAGT: Talentgruppe
Gerätturnen mit Pitt / ABGESAGT:
Wettkampfgruppe Gerätturnen
17:30 - 20:00 / "Mach mit - bleib fit"
Seniorengruppe (Norbert) /
Karfreitag - Geschlossen - Keine
Kurse

April 2024

			1.4	Mo	Leistungsgruppe für DMT / SONDERTRAINING TRIATHLON mit Frank / Gerätturnen im Studio
			2.4	Di	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Aikido I Hama / Taijitsu / Taiwanata
			3.4	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und Wettkampfgruppe / Orthopädische
			4.4	Do	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Erwachsenentraining /
			5.4	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Leistungsgruppe & Landeskader /
			6.4	Sa	Gerätetraining im Studio 12-16 Uhr mit Hilke / GesundFIT /
			7.4	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) / Ballett II (Fortgeschrittene) / Ballett Dehnen
			8.4	Mo	Leistungsgruppe für DMT / SONDERTRAINING TRIATHLON mit Frank / Gerätturnen im Studio
			9.4	Di	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Aikido I Hama / Taijitsu / Taiwanata
			10.4	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und Wettkampfgruppe / Orthopädische
			11.4	Do	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Erwachsenentraining /
			12.4	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Leistungsgruppe & Landeskader /
			13.4	Sa	Gerätetraining im Studio 12-16 Uhr mit Hilke / GesundFIT /
			14.4	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) / Ballett II (Fortgeschrittene) / Ballett Dehnen
			15.4	Mo	Leistungsgruppe für DMT / SONDERTRAINING TRIATHLON mit Frank / Gerätturnen im Studio
			16.4	Di	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Aikido I Hama / Taijitsu / Taiwanata
			17.4	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und Wettkampfgruppe / Orthopädische
			18.4	Do	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Erwachsenentraining /
					Kinderballett III / Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Fortgeschrittene / Trampolin als Breitensport für Eltern & Ältere / Tanzkurs Bronze/Silber im Standard/Latein / Ballett III (Fortgeschrittene) / Ballett - Dehnen / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hilke (GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Roman (GESundFIT) / heute: Gerätetraining im Studio 16-19.30h !!! mit Roman (GESundFIT) / Natural Movement mit Roman (GESundFIT) / Ambulante Herzgruppe (50 Watt) / kleine Halle / Therapiegruppe (große Halle) / Lungensportgruppe / große Halle / Ambulante Herzgruppe (75 Watt) / große Halle / Ballspiele für Kids 4 - 6 Jahre / Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole / Ballspiele für Kids ab 7 Jahre / Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei Nicole / Gerätturnen Fortgeschrittene bei Nicole Ebert / ABGESAGT: Spiel und Entspannung (Phantasiereise) ab 5 Jahre für Kinder ohne Atemwegserkrankung mit Marion / Ballett - Dehnen / Faszien Yoga mit Linda / Rücken-Aktiv mit Katja / Yoga SANFT mit Linda / Gymnastik für Senioren mit Katja / Osteoporose-Sport/ Sturzprophylaxe mit Ava / Senioren Fit mit Ava / Shanti Yoga mit Uta / Energetic Yoga mit Uta / Gymnastik / Treffen bei Martin / Bramfelder Hof
30.3	Sa	Yin Yoga - Schmerzen reduzieren, Grenzen wahrnehmen, heilen			
31.3	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) / Ballett II (Fortgeschrittene) / Ballett Dehnen			

/ Volleyball / Badminton / Ich gebe
eine Runde Helbing aus /
Schwimmkurs für Erwachsene -
Fortgeschritten / DUO Sport Halle /
Treffen bei Martin Bramfelder Hof /
Gymnastik / Treffen bei Martin /
Bramfelder Hof / Volleyball /
Badminton / Ich gebe eine Runde
Helbing aus

19.4	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Leistungsguppe & Landeskader /
20.4	Sa	Gerätetraining im Studio 12-16 Uhr mit Jack (GESundFIT) /
21.4	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) / Polizei in Notlagen (akt.) / Polizeit. Polster
22.4	Mo	Leistungsguppe für DMT / SONDERTRAINING TRIATHLON mit Frank / Gerätetraining im Studio
23.4	Di	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Aikido-Ukemi-Training / Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Fortgeschrittene / Tanzkreis Standard/Latein / Kinderballett I / Kinderballett II / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Katja (GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke / Lungensport-Gruppe mit Hilke / Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr mit Roman (GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Roman / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Katja (GESundFIT) / "Mach mit - bleib fit" Qigong-Gruppe (Roman) / "Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe YOGA IM SITZEN (Norbert) / "Mach mit - bleib fit" Hockerguppe (Roman) / "Mach mit - bleib fit" Sportgruppe (Roman) / Ambulante Herzgruppe (75 Watt) / große Halle / Ambulante Herzgruppe (75 Watt) / große Halle / Qigong mit Melanie / Qigong mit Melanie / Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole / Gerätturnen Dienstag Talentgruppe ab ca. 7 Jahre /

HipHop 7 - 11 Jahre mit Pia /
 Gerätturnen Anfänger mit Nicole
 Ebert / Gerätturnen ab 5 Jahre /
 Anfänger mit Pitt / Gerätturnen
 Wettkampfgruppe bei Bianca /
 Crosskids ab 6 Jahre mit Jacob und
 Pitt / HipHop 12 - 15 Jahre mit Pia /
 Body in Balance mit Claudia /
 Complete Body Workout mit
 Claudia / Golden Age Aerobic mit
 Claudia / BBPR/Workout mit Sanni
 / Functional Step mit Sanni / Krav
 Maga / Selbstverteidigung

24.4 Mi Trampolin Alter 4 - 6 Jahre /
 Leistungsgruppe und
 Wettkampfsportler / Orthopädische
 Rehasport-Gruppe mit Mariola /
 Gerätetraining im Studio 9:15-13
 Uhr mit Mariola (GESundFIT) / Fit in
 den Tag mit Mariola (Outdoor /
 Kursraum) / Orthopädische
 Rehasport-Gruppe mit Mariola /
 Lungensport-Gruppe mit Hilke /
 Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr
 mit Hilke (GESundFIT) /
 Orthopädische Rehasport-Gruppe
 mit Petra / Neurologisches Training
 (Kursraum / GESundFIT) /
 Orthopädische Rehasport-Gruppe
 mit Petra / Orthopädische
 Rehasport-Gruppe mit Petra /
 "Mach mit - bleib fit"
 Seniorengruppe YOGA IM SITZEN
 (Uta) / Ambulante Herzgruppe (50
 Watt) / große Halle / Ambulante
 Herzgruppe (75 Watt) / große Halle
 / Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre
 mit Heike / Kreativer Kindertanz 4 -
 6 Jahre mit Heike /
 Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
 Nicole / Kreativer Kindertanz 7 - 9

Jahre mit Heike / Ballspiele für Kids
4 - 8 Jahre mit Nicole / Kundalini
Yoga at Home (Zoom) / Pilates mit
Christina / Wirbelsäulengymnastik
1 mit Christina /
Wirbelsäulengymnastik 2 mit
Christina / NEU! Vinyasa Yoga mit
Katja / Fit & Move mit Claudia /
Gymnastik Damen 40 plus mit
Nicole / Hatha Yoga mit Katja NEU
/ Choreo Dance mit Claudia /
Zumba mit Cigdem /
Sanft-Fit-Entspannt (Gymnastik/RH)
/ große Halle

25.4 Do Aikido-Kindertraining /
Aikido-Waffentraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Kinderballett III / Trampolin Alter
10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 -
15 Jahre & Fortgeschrittene /
Trampolin als Breitensport für Eltern
& Ältere / Tanzkurs Bronze/Silber
im Standard/Latein / Ballett III
(Fortgeschrittene) / Ballett - Dehnen
/ Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr
mit Hilke (GESundFIT) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Hilke / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Roman
(GESundFIT) / Gerätetraining im
Studio 16-20.00 Uhr mit Roman
(GESundFIT) / Natural Movement
mit Roman (GESundFIT) /
Ambulante Herzgruppe (50 Watt) /
kleine Halle / Therapiegruppe
(große Halle) / Lungensportgruppe /
große Halle / Ambulante
Herzgruppe (75 Watt) / große Halle
/ Ballspiele für Kids 4 - 6 Jahre /

Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
 Nicole / Ballspiele für Kids ab 7
 Jahre / Kinderturnen 4 - 8 Jahre bei
 Nicole / Gerätturnen
 Fortgeschrittene bei Nicole Ebert /
 ABGESAGT: Spiel und
 Entspannung (Phantasiereise) ab 5
 Jahre für Kinder ohne
 Atemwegserkrankung mit Marion /
 Ballett - Dehnen / Faszien Yoga mit
 Linda / Rücken-Aktiv mit Katja /
 Yoga SANFT mit Linda / Gymnastik
 für Senioren mit Katja /
 Osteoporose-Sport/
 Sturzprophylaxe mit Ava / Senioren
 Fit mit Ava / Shanti Yoga mit Uta /
 Energetic Yoga mit Uta /
 Schwimmkurs für Erwachsene -
 Fortgeschritten / DUO Sport Halle /
 Treffen bei Martin Bramfelder Hof /
 Gymnastik / Treffen bei Martin /
 Bramfelder Hof / Volleyball /
 Badminton / Ich gebe eine Runde
 Helbing aus

26.4	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Leistungsguppe & Landeskader /
27.4	Sa	Gerätetraining im Studio 12-16 Uhr Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung /
28.4	So	Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) / Leistungsguppe für DMT /
29.4	Mo	SONDERTRAINING TRIATHLON mit Frank / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hilke (GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke (GESundFIT) / Gerätetraining im Studio 16-20 Uhr mit Matthias (GESundFIT) / "Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe HOCKERGYMNASTIK (Martina E.) / Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole / Kreativer Kindertanz mit Heike / Eltern-Kind-Turnen bei Susanne / Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole / Ballspiele mit

Heike ab 5 Jahre / Kinderturnen 4 -
8 Jahre mit Susanne / Kinderturnen
4 - 8 Jahre bei Nicole / Bauch Beine
Rücken Po mit Katja /
Wirbelsäulengymnastik mit Katja /
Wirbelsäulengymnastik mit Katja /
Wirbelsäulengymnastik mit Katja /
Kundalini Yoga Hari Bhajan Simran
Kaor / Zumba mit Ava / Herren 55
Plus mit Ava / Pilatoning mit Tanja
/ Fußballkindergarten

30.4 Di Aikido-Kindertraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Aikido-Ukemi-Training / Trampolin
Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter
16+ & Fortgeschrittene / Tanzkreis
Standard/Latein / Kinderballett I /
Kinderballett II / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Katja
(GESundFIT) / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Hilke /
Lungensport-Gruppe mit Hilke /
Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr
mit Roman (GESundFIT) /

Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Roman / Gerätetraining im
Studio 9-13 Uhr mit Katja
(GESundFIT) / "Mach mit - bleib fit"
Qigong-Gruppe (Roman) / "Mach
mit - bleib fit" Seniorengruppe
YOGA IM SITZEN (Norbert) / "Mach
mit - bleib fit" Hockergruppe
(Roman) / "Mach mit - bleib fit"
Sportgruppe (Roman) / Ambulante
Herzgruppe (75 Watt) / große Halle
/ Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
große Halle / Qigong mit Melanie /
Qigong mit Melanie /
Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
Nicole / Gerätturnen Dienstag
Talentgruppe ab ca. 7 Jahre /
HipHop 7 - 11 Jahre mit Pia /
Geräturnen Anfänger mit Nicole
Ebert / Gerätturnen ab 5 Jahre /
Anfänger mit Pitt / Gerätturnen
Wettkampfgruppe bei Bianca /
Crosskids ab 6 Jahre mit Jacob und
Pitt / HipHop 12 - 15 Jahre mit Pia /
Body in Balance mit Claudia /
Complete Body Workout mit
Claudia / Golden Age Aerobic mit
Claudia / BBPR/Workout mit Sanni
/ Functional Step mit Sanni / Krav
Maga / Selbstverteidigung

Mai 2024

1.5	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und Wettkampfsportler / Kundalini Yoga at Home (Zoom) /
2.5	Do	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Erwachsenentraining /
3.5	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Leistungsgruppe & Landeskader / Orthopädische Rehasport-Gruppe / Choreo Dance mit Claudia /
4.5	Sa	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) /
5.5	So	Ballett II (Anf. mit Kenntnissen) / Leistungsgruppe für DMT / Bauch Beine Rücken Po mit Katja /
6.5	Mo	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /
7.5	Di	Aikido-Hausi Training / Trampolin Alter 4 - 6 Jahre /
8.5	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und Wettkampfsportler / Kundalini Yoga at Home (Zoom) /
9.5	Do	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Erwachsenentraining /
10.5	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Leistungsgruppe & Landeskader / Orthopädische Rehasport-Gruppe / Choreo Dance mit Claudia /
11.5	Sa	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) /
12.5	So	Ballett II (Anf. mit Kenntnissen) / Leistungsgruppe für DMT / Bauch Beine Rücken Po mit Katja /
13.5	Mo	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /
14.5	Di	Aikido-Hausi Training / Trampolin Alter 4 - 6 Jahre /
15.5	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und Wettkampfsportler / Kundalini Yoga at Home (Zoom) /
16.5	Do	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Erwachsenentraining /
17.5	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Leistungsgruppe & Landeskader / Orthopädische Rehasport-Gruppe / Choreo Dance mit Claudia /
18.5	Sa	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) /
19.5	So	Ballett II (Anf. mit Kenntnissen) / Leistungsgruppe für DMT / Bauch Beine Rücken Po mit Katja /
20.5	Mo	Pfingstmontag - Feiertag / Aikido-Kindertraining /
21.5	Di	Aikido-Erwachsenentraining / Aikido-Hausi Training / Trampolin Alter 4 - 6 Jahre /
22.5	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und Wettkampfsportler / Kundalini Yoga at Home (Zoom) / Wirbelsäulengymnastik 1 mit Christina / Wirbelsäulengymnastik 2 mit Christina / NEU! Vinyasa Yoga mit Katja / Fit & Move mit Claudia / Hatha Yoga mit Katja NEU / Choreo Dance mit Claudia / Zumba mit Cigdem / Pilates mit Christina / Sanft-Fit-Entspannt (Gymnastik/RH) / große Halle / Ambulante Herzgruppe (75 Watt) / große Halle / Ambulante Herzgruppe (50 Watt) / große Halle / "Mach mit - bleib fit" Seniorengruppe YOGA IM SITZEN (Uta) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola / Gerätetraining im Studio 9:15-13 Uhr mit Mariola (GESundFIT) / Fit in den Tag mit Mariola (Outdoor / Kursraum) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Mariola / Lungensport-Gruppe mit Katja (GESundFIT) / Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr mit Hilke (GESundFIT) / Orthopädische Rehagruppe mit Petra / Neurologisches Training (Kursraum / GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Petra /

23.5 Do Aikido-Kindertraining /
Aikido-Waffentraining /
Aikido-Erwachsentraining /
Kinderballett III / Trampolin Alter
10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 -
15 Jahre & Fortgeschrittene /
Trampolin als Breitensport für Eltern
& Ältere / Tanzkurs Bronze/Silber
im Standard/Latein / Ballett III
(Fortgeschrittene) / Ballett - Dehnen
/ Ballett - Dehnen / Faszien Yoga
mit Linda / Rücken-Aktiv mit Katja /
Yoga SANFT mit Linda / Gymnastik
für Senioren mit Katja /
Osteoporose-Sport/
Sturzprophylaxe mit Ava / Senioren
Fit mit Ava / Shanti Yoga mit Uta /
Energetic Yoga mit Uta / Ambulante
Herzgruppe (50 Watt) / kleine Halle
/ Therapiegruppe (große Halle) /
Lungensportgruppe / große Halle /
Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
große Halle / Gerätetraining im
Studio 9-13 Uhr mit Alicia
(GESundFIT) / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Alicia
(GESundFIT) / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Roman
(GESundFIT) / Gerätetraining im
Studio mit Roman 16-20 Uhr

24.5	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Leistungsgruppe 9. Landeskader /
25.5	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader / Orthopädische Rehasport-Gruppe /
26.5	So	Sakura-Club KATJAE DANCE Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) / Ballett II (Fortgeschritten) / Ballett Reiten
27.5	Mo	Leistungsgruppe für DMT / Bauch Beine Rücken Po mit Katja / Wirbelsäulengymnastik mit Katja / Wirbelsäulengymnastik mit Katja / Wirbelsäulengymnastik mit Katja / Kundalini Yoga Hari Bhajan Simran Kaor / Zumba mit Ava / Herren 55 Plus mit Ava / Pilatoning mit Tanja / Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr mit Hilke (GESundFIT) / Orthopädische Rehasport-Gruppe mit Hilke (GESundFIT) / Gerätetraining im Studio 16-20 Uhr mit Matthias (GESundFIT) / Fußballkindergarten / Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole / Kreativer Kindertanz mit Heike / Eltern-Kind-Turnen bei Susanne / Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei Nicole / Ballspiele mit

Heike ab 5 Jahre / Kinderturnen 4 -
8 Jahre mit Susanne / Kinderturnen
4 - 8 Jahre bei Nicole

28.5 Di Aikido-Kindertraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Aikido-Ukemi-Training / Trampolin
Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter
16+ & Fortgeschrittene / Tanzkreis
Standard/Latein / Kinderballett I /
Kinderballett II / Body in Balance
mit Claudia / Complete Body
Workout mit Claudia / Golden Age
Aerobic mit Claudia /
BBPR/Workout mit Sanni /
Functional Step mit Sanni / Krav
Maga / Selbstverteidigung / "Mach
mit - bleib fit" Qigong-Gruppe
(Roman) / "Mach mit - bleib fit"
Seniorengruppe YOGA IM SITZEN
(Norbert) / "Mach mit - bleib fit"
Hockergruppe (Roman) / "Mach mit

- bleib fit" Sportgruppe (Roman) /
Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
große Halle / Ambulante
Herzgruppe (75 Watt) / große Halle
/ Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Katja (GESundFIT) /
Gerätetraining im Studio 9-13 Uhr
mit Katja (GESundFIT) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Hilke / Lungensport-Gruppe mit
Hilke / Gerätetraining im Studio
16-18 Uhr mit Roman (GESundFIT)
/ Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Roman / Eltern-Kind-Turnen 1-5
Jahre bei Nicole / Gerättturnen
Dienstag Talentgruppe ab ca. 7
Jahre / HipHop 7 - 11 Jahre mit Pia
/ Gerättturnen Anfänger mit Nicole
Ebert / Gerättturnen ab 5 Jahre /
Anfänger mit Pitt / Gerättturnen
Wettkampfgruppe bei Bianca /
HipHop 12 - 15 Jahre mit Pia /
Crosskids ab 6 Jahre mit Jacob und
Pitt

29.5 Mi Trampolin Alter 4 - 6 Jahre /
Leistungsgruppe und
Wettkampfsportler / Kundalini Yoga
at Home (Zoom) /
Wirbelsäulengymnastik 1 mit
Christina / Wirbelsäulengymnastik
2 mit Christina / NEU! Vinyasa
Yoga mit Katja / Fit & Move mit
Claudia / Gymnastik Damen 40
plus mit Nicole / Hatha Yoga mit
Katja NEU / Choreo Dance mit
Claudia / Zumba mit Cigdem /
Pilates mit Christina /
Sanft-Fit-Entspannt (Gymnastik/RH)
/ große Halle / Ambulante

Herzgruppe (75 Watt) / große Halle
/ Ambulante Herzgruppe (50 Watt) /
große Halle / "Mach mit - bleib fit"
Seniorengruppe YOGA IM SITZEN
(Uta) / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Mariola /
Gerätetraining im Studio 9:15-13
Uhr mit Mariola (GESundFIT) / Fit in
den Tag mit Mariola (Outdoor /
Kursraum) / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Mariola /
Lungensport-Gruppe mit Hilke /
Gerätetraining im Studio 16-18 Uhr
mit Hilke (GESundFIT) /
Orthopädische Rehagruppe mit
Petra / Neurologisches Training
(Kursraum / GESundFIT) /
Orthopädische Rehasport-Gruppe
mit Petra / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Petra /
Kreativer Kindertanz 4 - 6 Jahre mit
Heike / Kreativer Kindertanz 4 - 6
Jahre mit Heike /
Eltern-Kind-Turnen 1-5 Jahre bei
Nicole / Kreativer Kindertanz 7 - 9
Jahre mit Heike / Ballspiele für Kids
4 - 8 Jahre mit Nicole

30.5 Do Aikido-Kindertraining /
Aikido-Waffentraining /
Aikido-Erwachsenentraining /
Kinderballett III / Trampolin Alter
10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 -
15 Jahre & Fortgeschrittene /
Trampolin als Breitensport für Eltern
& Ältere / Tanzkurs Bronze/Silber
im Standard/Latein / Ballett III
(Fortgeschrittene) / Ballett - Dehnen
/ Ballett - Dehnen / Faszien Yoga
mit Linda / Rücken-Aktiv mit Katja /
Yoga SANFT mit Linda / Gymnastik

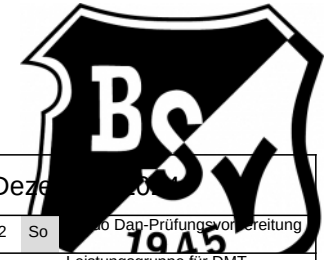
für Senioren mit Katja /
 Osteoporose-Sport/
 Sturzprophylaxe mit Ava / Senioren
 Fit mit Ava / Shanti Yoga mit Uta /
 Energetic Yoga mit Uta / Ambulante
 Herzgruppe (50 Watt) / kleine Halle
 / Therapiegruppe (große Halle) /
 Lungensportgruppe / große Halle /
 Ambulante Herzgruppe (75 Watt) /
 große Halle / Gerätetraining im
 Studio 9-13 Uhr mit Hilke
 (GESundFIT) / Orthopädische
 Rehasport-Gruppe mit Hilke /
 Orthopädische Rehasport-Gruppe
 mit Roman (GESundFIT) /
 Gerätetraining im Studio mit Roman
 16-20 Uhr (GESundFIT) / Natural
 Movement mit Roman (GESundFIT)
 / Schwimmkurs für Erwachsene -
 Fortgeschritten / Ballspiele für Kids
 4 - 6 Jahre / Spiel und Entspannung
 (Phantasiereise) ab 5 Jahre für
 Kinder ohne Atemwegserkrankung
 mit Marion / Eltern-Kind-Turnen 1-5
 Jahre bei Nicole / Ballspiele für Kids
 ab 7 Jahre / Kinderturnen 4 - 8
 Jahre bei Nicole / Gerättturnen
 Fortgeschrittene bei Nicole Ebert

31.5 Fr Aikido-Kindertraining /
 Aikido-Erwachsenentraining /
 Leistungsgruppe & Landeskader /
 Yoga mit Linda / Orientalischer
 Tanz mit Afritah / Yoga &
 Meditation mit Norbert / "Mach mit -
 bleib fit" Seniorengruppe (Norbert) /
 "Mach mit - bleib fit"
 Seniorensportgruppe LeNa
 Steilshoop (Sophie) / Gerätetraining

im Studio 9-13 Uhr mit Katja
(GESundFIT) / Orthopädische
Rehasport-Gruppe mit Katja /
Gerätetraining im Studio 15-18 Uhr
mit Sophie (GESundFIT) /
Fußballkindergarten / Babyturnen
0-3 Jahre bei Nicole / Kreativer
Kindertanz 4 - 6 Jahre /
Eltern-Kind-Turnen 1 - 5 Jahre bei
Nicole / Talentgruppe Gerätturnen
mit Pitt / Eltern-Kind-Turnen 1 - 5
Jahre bei Nicole / Wettkampfgruppe
Gerätturnen 17:30 - 20:00

					Juni 2024
					1.6 Sa Leistungsgruppe & Landeskader
					2.6 So Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) /
					3.6 Mo Leistungsgruppe für DMT / Fußballkindergarten
					4.6 Di Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /
					5.6 Mi Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und
					6.6 Do Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining /
					7.6 Fr Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /
					8.6 Sa Leistungsgruppe & Landeskader
					9.6 So Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) /
					10.6 Mo Leistungsgruppe für DMT / Fußballkindergarten
					11.6 Di Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /
					12.6 Mi Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und
					13.6 Do Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining /
					14.6 Fr Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /
					15.6 Sa Leistungsgruppe & Landeskader
					16.6 So Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) /
					17.6 Mo Leistungsgruppe für DMT / Fußballkindergarten
					18.6 Di Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /
					19.6 Mi Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und
					20.6 Do Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining /
					21.6 Fr Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /
					22.6 Sa Leistungsgruppe & Landeskader
					23.6 So Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) /
					24.6 Mo Leistungsgruppe für DMT / Fußballkindergarten
					25.6 Di Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /
					26.6 Mi Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und
					27.6 Do Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining /
					28.6 Fr Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining /
					29.6 Sa Leistungsgruppe & Landeskader
					30.6 So Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung / Ballett I (Anf. mit Kenntnissen) /

Kalender 2024



Juli 2024			August 2024			September 2024			Oktober 2024			November 2024			Dezember 2024		
1.7	Mo	Leistungsgruppe für DMT / Fußballkindergarten	1.8	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	1.9	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	1.10	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	1.11	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	1.12	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung
2.7	Di	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	2.8	Fr		2.9	Mo	Leistungsgruppe für DMT	2.10	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	2.11	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	2.12	Mo	Leistungsgruppe für DMT
3.7	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	3.8	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	3.9	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	3.10	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	3.11	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	3.12	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und
4.7	Do	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Leistungsgruppe & Landeskader	4.8	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	4.9	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	4.10	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	4.11	Mo	Leistungsgruppe für DMT	4.12	Mi	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe und
5.7	Fr	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Leistungsgruppe & Landeskader	5.8	Mo	Leistungsgruppe für DMT	5.9	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	5.10	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	5.11	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	5.12	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader
6.7	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	6.8	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	6.9	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	6.10	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	6.11	Mi	Leistungsgruppe & Landeskader	6.12	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader
7.7	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	7.8	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	7.9	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	7.10	Mo	Leistungsgruppe für DMT	7.11	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	7.12	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader
8.7	Mo	Leistungsgruppe für DMT / Fußballkindergarten	8.8	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	8.9	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung 18. Hamburger Kinderolympiade - Wettbewerb 2024	8.10	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	8.11	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	8.12	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung
9.7	Di	Aikido-Kindertraining / Aikido-Erwachsenentraining / Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	9.8	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	9.9	Mo	Leistungsgruppe für DMT	9.10	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	9.11	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	9.12	Mo	Leistungsgruppe für DMT
10.7	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	10.8	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	10.9	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	10.10	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	10.11	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	10.12	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und
11.7	Do	Aikido-Kindertraining / Aikido-Waffentraining / Aikido-Erwachsenentraining / Leistungsgruppe & Landeskader	11.8	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	11.9	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	11.10	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	11.11	Mo	Leistungsgruppe für DMT	11.12	Mi	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader
12.7	Fr	Aikido-Erwachsenentraining / Leistungsgruppe & Landeskader	12.8	Mo	Leistungsgruppe für DMT	12.9	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	12.10	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	12.11	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	12.12	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader
13.7	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	13.8	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	13.9	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	13.10	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	13.11	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	13.12	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader
14.7	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	14.8	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	14.9	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	14.10	Mo	Leistungsgruppe für DMT	14.11	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	14.12	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader
15.7	Mo	Leistungsgruppe für DMT	15.8	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	15.9	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	15.10	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	15.11	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	15.12	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung
16.7	Di	Aikido-Erwachsenentraining / Aikido-Ukemi-Training / Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	16.8	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	16.9	Mo	Leistungsgruppe für DMT	16.10	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	16.11	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	16.12	Mo	Leistungsgruppe für DMT
17.7	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	17.8	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	17.9	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	17.10	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	17.11	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	17.12	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und
18.7	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	18.8	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	18.9	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	18.10	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	18.11	Mo	Leistungsgruppe für DMT	18.12	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und
19.7	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	19.8	Mo	Leistungsgruppe für DMT	19.9	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	19.10	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	19.11	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	19.12	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader
20.7	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	20.8	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	20.9	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	20.10	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	20.11	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	20.12	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader
21.7	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	21.8	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	21.9	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	21.10	Mo	Leistungsgruppe für DMT	21.11	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	21.12	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader
22.7	Mo	Leistungsgruppe für DMT / Bramfelder SV Fußballschule	22.8	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	22.9	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	22.10	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	22.11	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	22.12	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung
23.7	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	23.8	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	23.9	Mo	Leistungsgruppe für DMT	23.10	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	23.11	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	23.12	Mo	
24.7	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	24.8	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	24.9	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	24.10	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	24.11	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	24.12	Di	
25.7	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	25.8	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	25.9	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	25.10	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	25.11	Mo	Leistungsgruppe für DMT	25.12	Mi	
26.7	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader / Bramfelder SV Fußballschule	26.8	Mo	Leistungsgruppe für DMT	26.9	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	26.10	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	26.11	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	26.12	Do	
27.7	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	27.8	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	27.9	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	27.10	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	27.11	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	27.12	Fr	
28.7	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	28.8	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	28.9	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	28.10	Mo	Leistungsgruppe für DMT	28.11	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	28.12	Sa	
29.7	Mo	Leistungsgruppe für DMT	29.8	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader	29.9	So	Aikido Dan-Prüfungsvorbereitung	29.10	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	29.11	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	29.12	So	
30.7	Di	Trampolin Alter: 7 - 9 Jahre / Trampolin Alter 16+ & Leistungsgruppe und	30.8	Fr	Leistungsgruppe & Landeskader	30.9	Mo	Leistungsgruppe für DMT	30.10	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	30.11	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader	30.12	Mo	
31.7	Mi	Trampolin Alter 4 - 6 Jahre / Leistungsgruppe und	31.8	Sa	Leistungsgruppe & Landeskader				31.10	Do	Trampolin Alter 10 - 12 Jahre / Trampolin Alter 13 - 15 Jahre & Leistungsgruppe & Landeskader				31.12	Di	