

Fitness, Gesundheit & Entspannung

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00						Aqua-Fitness Gold (13:30-14:30) Therapiebad HHO Roswitha Klose	
14:00-15:00						Aqua-Fitness (14:30-15:30) Therapiebad HHO Roswitha Klose	
15:00-16:00						Aqua-Frauenpower (15:30-16:30) Therapiebad HHO Roswitha Klose	
18:00-19:00	Golden Fitness (18:30-19:30) <i>Schulsporthalle Hellem</i> Melanie Müller	Nordic Walking (Outdoor) <i>Treffpunkt: Schulsporthalle Hellem</i>	Yoga <i>Yogaraum</i> Brigitte Hermeling	Rückenfit <i>Schulsporthalle Hellem</i>			
19:00-20:00	Frauenpower Gold (19:30-20:30) <i>Schulsporthalle Hellem</i> Melanie Müller	Bauch-Beine-Po <i>Schulsporthalle Hellem</i>	Frauenpower Gold <i>Schulsporthalle Hellem</i> Melanie Müller	Pilates <i>Schulsporthalle Hellem</i> Brigitte Hermeling			
20:00-21:00	Bauch-Beine-Po (20:30-21:30) <i>Schulsporthalle Hellem</i> Melanie Müller	Frauenpower (20:00-21:30) Schulsporthalle Heinrich-Schüren-Schule Nina Vinke		Zumba <i>Schulsporthalle Hellem</i> Jasmin Kück-Monsees			

Schul- & Ballsporthalle Hellem
Große Schulstraße 83 b
49078 Osnabrück

Yogaraum
Klaus-Stürmer-Straße 1
49078 Osnabrück

Schulsporthalle Heinrich-Schüren-Schule
Sedanstraße 33
49076 Osnabrück

Therapiebad HHO
Ernst Sievert Straße 45
49078 Osnabrück

*Aufgrund gegebener Fort- & Weiterbildungen, bitte Homepagenews beachten!!