

# Fitness Programm

Grün-Weiß Eimsbüttel



Fitnesskurse Stand März 26

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 <b>Rückenfit</b> Ute		9:00 -10:30 <b>Fit durchs Viertel</b> Ute	11:00 -12:15 <b>Yoga für Jung und Alt</b> Susanne	8:30 - 10:00 <b>Morning Yoga für Jung und Alt</b> Stefan +online	10:00-11:25 <b>Vinyasa WE Yoga</b> Claudia	11:00 -12:30 <b>Yin Yoga</b> +online Johanna
10:00- 10:55 <b>Bewegt i.d. Morgen</b> Ute		9:30 -10:25 <b>Fit am Morgen</b> Edith	18:00 -18:55 <b>Rücken-Faszien Training</b> Heike/Jonas	9:00 -9:55 <b>Fit ins WE</b> Alina		
18:00 -18:55 <b>Rückenfitness</b> Katrin		10:30 -11:25 <b>Rücken am Morgen</b> Edith	19:00-19:55 <b>BBRP</b> Claudia	18:00 -18:55 <b>Qigong</b> Caroline		
18:30 -19:15 <b>Hula Hoop</b> Ute (nur Juli -Sept)	18:30 -19:25 <b>Stretch &amp; Mobi</b> Manuela +online	10:45 -11:45 <b>Nordic Walking</b> Manuela	19:00 -20:30 <b>Reconnect Yoga</b> mit Julia M. +online	19:00 -19:55 <b>Pilates</b> Katrin		
18:30 -19:25 <b>Zumba</b> Elena	19:30 -20:25 <b>Bodyworkout</b> Manuela +online	18:00 -18:55 <b>Gesund und Mobil</b> Ute	20:30 -21:25 <b>Ballett f. Erwachsene</b> Christine	19:00 -19:55 <b>Zumba</b> Elena		
19:00-20:30 <b>Yoga Duo für Kraft &amp; Beweglichkeit</b> Julia/Stefan +online		20:00 -21:00 <b>NEU! Pilates</b> Sabin ab 25.3.				
19:30-20:25 <b>Power Workout</b> Claudia						



[www.gweimsbuettel.de](http://www.gweimsbuettel.de)

rot= Online+ Spiegelsaal  
violet= Outdoor

blau= Lutterothstr. 43  
gelb= Spiegelsaal, Julius-Vosseler-Str. 195