



## Ferienplan Gymnastikhalle/Haus Nidda

**Vom 27.12.2017 bis 01.01.2018 ist die Gymnastikhalle geschlossen**

**Diese Stunden finden vom 02.-12.01. statt**

Tag	Zeit	Stunde	ÜI	Raum
<b>Dienstag, 2.01.</b>	18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik	Kirsten	2
	19.00-20.00	Fitnessgymnastik	Dany	TH
<b>Mittwoch, 3.01.</b>	10.00-11.00-	Mama Fit - Baby mit	Nadine	1
	18.30-20.00	Orientalischer Tanz	Seyran	1
	11.00-12.00	Demenzgruppe	Kirsten	3
<b>Donnerstag, 4.01.</b>	18.00-19.00	Faszienfitness	Anke	1
	19.00-20.00	Pilates	Steffi	1
	20.00-21.00	Wirbelsäulengymnastik	Kirsten	1
	10.30-11.30	Osteoporosegymnastik	Kirsten	2
	18.00-19.00	Bolly X	Yael	2
	<b>20.00-21.00</b>	Fitnessgymnastik	Anna	2
	09.30-10.30	Aktiv bis 100	Kirsten	3
<b>Freitag, 5.01.</b>	09.00-10.00	Zumba	Yael	1
	10.00-11.00	Zumba Toning	Yael	1
	17.00-20.00	Urban dance	Dario/Miriam	1
	09.30-11.00	Gymnastik light	Kirsten	2
	18.00-19.00	Power Fitnessgymnastik	Nadine	2
	18.00-20.00	Flamenco	Azuela	Haus Nidda

Tag	Zeit	Stunde	ÜI	Raum
<b>Montag, 8.01</b>	09.00-10.00	Zumba Gold	Kirsten	2
	10.00-11.00	Seniorengymnastik	Kirsten	2
	19.00-20.00	Flexibar	Sanita	2
	20.00-21.00	Bodyfit	Anna	2
	11.00-12.00	Mama fit – Baby mit	Sanita	1
	19.00-20.00	Pilates	Steffi	1
	11.00-12.00	Demenzgruppe	Kirsten	3
	19.00-20.00	Zumba	Maria	Haus Nidda
<b>Dienstag, 9.01.</b>	09.30-10.30	Walking	Sanita	
	18.00-19.30	Yoga	Iris	1
	10.30-11.30	Gymnastik & Stretching	Sanita	2
	18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik	Kirsten	2
	19.00-20.00	Fitnessgymnastik BBP	Maria	2
<b>Mittwoch, 10.01.</b>	11.00-12.00	Mama Fit - Baby mit	Nadine	1
	18.30-20.00	Orientalischer Tanz	Seyran	1
	20.00-21.30	Yoga	Iris	1
	19.00-20.00	Frauenfitnessgymnastik	Julia	2
	20.00-21.00	Easy Step Aerobic	Julia	2
	11.00-12.00	Demenzgruppe	Kirsten	3
<b>Donnerstag, 11.01.</b>	09.30-11.00	Yoga	Katrin	1
	18.00-19.00	Faszienfitness	Anke	1
	19.00-20.00	Pilates	Anke	1
	20.00-21.00	Wirbelsäulengymnastik	Anke	1
	10.30-11.30	Osteoporosegymnastik	Kirsten	2
	18.00-19.00	Bolly X	Yael	2
	20.00-21.00	Fitnessgymnastik	Anna	2
	09.30-10.30	Aktiv bis 100	Kirsten	3
<b>Freitag, 12.01.</b>	09.00-10.00	Zumba	Yael	1
	10.00-11.00	Zumba Toning	Yael	1
	17.00-20.00	Urban dance	Dario/Miriam	1
	09.30-11.00	Gymnastik light	Kirsten	2
	18.00-19.00	Power Fitnessgymnastik	Nadine	2
	18.00-20.00	Flamenco	Azuela	Haus Nidda

Achtung: die Fitnessgymnastik donnerstags beginnt in den Ferien um **20.00 Uhr**