

## Regelmäßige Termine im April

|         | Montag                                    | Dienstag   | Mittwoch                                       | Donnerstag                                |
|---------|---|--|--|---|
|         | 6.4.                                      | 7.4.   | 8.4.   | 9.4.                                      |
| Uhrzeit | 13.4. (Ostermontag) keine Termine         | 14.4.  | 15.4.  | 16.4.                                     |
|         | 20.4.                                     | 21.4.  | 22.4.  | 23.4.                                     |
|         | 27.4.                                     | 28.4.  | 29.4.  | 30.4.                                     |
| 07:30   |   | <b>7:30 bis 8:00<br/>Rückentraining</b><br>mit Sebastian Daldrup |  |   |
| 07:45   |   |  |  |   |
| 08:00   |   |  |  |   |
| 08:15   |   |  |  |   |
| 12:00   |   | <b>Aktive Pause</b><br>mit Sebastian Daldrup                     | <b>12:00 bis 12:30<br/>Rückentraining</b>      | <b>Aktive Pause</b>                       |
| 12:15   |   |  | mit Jeremias Rotthäuser                        | mit Jeremias Rotthäuser                   |
| 12:30   |   | <b>12:30 bis 13:00<br/>Rückentraining</b>                        | mit Jeremias Rotthäuser                        | <b>12:30 bis 13:00<br/>Rückentraining</b> |
| 12:45   |   | mit Sebastian Daldrup  |  | mit Jeremias Rotthäuser                   |
| 13:00   |   |  | <b>Aktive Pause</b><br>mit Jeremias Rotthäuser |   |
| 15:00   |   |  |  |   |
| 15:15   |   |  |  |   |
| 15:30   |   |  |  |   |
| 15:45   |   |  |  |   |
| 16:00   | <b>16:00 bis 16:45<br/>Rückentraining</b> |  |  | <b>16:00 bis 16:45<br/>Yletics</b>        |
| 16:15   |   |  |  |   |
| 16:30   | mit Johanna Böyer                         | <b>16:30 bis 17:15<br/>Rückentraining</b>                        | <b>16:30 bis 17:15<br/>Rückentraining</b>      | mit Caroline Wellner                      |
| 16:45   |   | mit Britta Alfert  | mit Rica Ebbing                                |   |
| 17:00   | <b>17:00 bis 17:45<br/>Pilates</b>        |  |  | <b>17:00 bis 17:45<br/>Yoga</b>           |
| 17:15   |   |  |  |   |
| 17:30   | mit Johanna Böyer                         | <b>17:30 bis 18:15<br/>Yletics</b>                               | <b>17:30 bis 18:15<br/>Yletics</b>             | mit Caroline Wellner                      |
| 17:45   |   | mit Britta Alfert  | mit Rica Ebbing                                |   |
| 18:00   | <b>18:00 bis 18:45<br/>Yletics</b>        |  |  | <b>18:00 bis 18:45<br/>Rückentraining</b> |
| 18:15   |   |  |  |   |
| 18:30   | mit Johanna Böyer                         | <b>18:30 bis 19:00<br/>Faszien / Stretch</b>                     | <b>18:30 bis 19:15<br/>Pilates</b>             | mit Caroline Wellner                      |
| 18:45   |   | mit Britta Alfert  |  |   |
| 19:00   |   |  |  |   |
| 19:15   |   |  | mit Rica Ebbing                                |   |

## Sondertermine im April

| Datum                 | Uhrzeit             | Inhalt   |
|-----------------------|---------------------|--|
| Freitag,<br>17.4.2020 | 12:00 bis 13:00 Uhr | <b>Vortrag<br/>Ernährung<br/>mit<br/>Theresa Rabbe</b> |
| Freitag,<br>24.4.2020 | 17:00 bis 18:00 Uhr | <b>Vortrag<br/>Ernährung<br/>mit<br/>Theresa Rabbe</b> |

**team**   
GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

