

## MONTAG

10:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen
10:00 Uhr, 55 min <b>BODYBALANCE</b> Garbsen
14:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen
18:40 Uhr, 50 min <b>ZUMBA</b> Gehrden
18:40 Uhr, 55 min <b>BAUCH-BEINE-PO</b> Garbsen
19:40 Uhr, 50 min <b>ZUMBA</b> Garbsen
19:45 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 2</b> Gehrden

## DIENSTAG

09:00 Uhr, 55 min <b>FITNESS 60+</b> Garbsen
10:00 Uhr, 55 min <b>FITNESS 60+</b> Garbsen
13:45 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Gehrden
13:45 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen
14:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Neustadt
17:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen
17:30 Uhr, 55 min <b>FUNCTIONAL POWER</b> Garbsen
18:00 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 2</b> Neustadt
18:30 Uhr, 55 min <b>BODYBALANCE</b> Garbsen
19:00 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 1</b> Neustadt

## MITTWOCH

10:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen
10:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Neustadt
10:00 Uhr, 55 min <b>PILATES</b> Garbsen
15:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Neustadt
18:15 Uhr, 55 min <b>BAUCH-BEINE-PO</b> Garbsen
18:40 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 1</b> Gehrden
19:40 Uhr, 60 min <b>BOKWA</b> Gehrden

## DONNERSTAG

09:00 Uhr, 50 min <b>ZUMBA</b> Garbsen
10:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen
10:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Neustadt
11:15 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen
13:15 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Gehrden
17:30 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 1</b> Garbsen
18:30 Uhr, 60 min <b>LADY SALSA</b> Garbsen
18:30 Uhr, 55 min <b>LANGHANTEL-WORKOUT</b> Garbsen
19:30 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 2</b> Garbsen
19:45 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 1</b> Gehrden

## FREITAG

10:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen
10:00 Uhr, 55 min <b>PILATES</b> Garbsen
13:15 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Gehrden

## SAMSTAG

10:30 Uhr, 50 min <b>ZUMBA</b> Garbsen
11:30 Uhr, 55 min <b>BODYBALANCE</b> Garbsen

## SONNTAG

11:30 Uhr, 55 min <b>SUNDAY FLOW</b> Garbsen
--



Kräftigung & Figur



Rücken & Gelenke



Ausdauer & Kondition



Tanzen



Body & Mind

Wochenplan gültig ab Januar 2026. Änderungen vorbehalten.

### BAUCH | BEINE | PO

Gezielte Kräftigung von Körpermitte und Beinen

### BODYBALANCE

Yoga, Tai-Chi- und Pilates-Workout für Körper und Geist

### BOKWA

Energiegeladener Mix aus Kickboxen und Tanzen

### FITNESS 60+

Vielseitiger Fitness-Mix, speziell für Teilnehmer ab 60 Jahren

### FUNCTIONAL POWER

Funktionales Kraft-Ausdauer-Training für den ganzen Körper

### LANGHANTEL-WORKOUT

Ganzkörper-Training für starke Muskeln und gesunde Knochen

### PILATES

Intensives Ganzkörpertraining in Wohlfühl-Atmosphäre

### SUNDAY FLOW

Euer Start in den Sonntag, mit BodyBalance und Yoga

### ZUMBA

Tanzen und Fitness mit Guter-Laune-Garantie



## Dein Start bei Kressler

**Dein persönlicher Probe-Monat:** Lerne uns unverbindlich kennen und teste 1 Monat lang unser komplettes Einzeltanz- und Fitnessangebot – für nur 49 €, einmalig und ohne Vertragsbindung.

Jetzt buchen: [www.kressler.de](http://www.kressler.de)