

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
10:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen  	09:00 Uhr, 55 min <b>FITNESS 60+</b> Garbsen  	10:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen  	09:00 Uhr, 50 min <b>ZUMBA</b> Garbsen  
10:00 Uhr, 55 min <b>BODYBALANCE</b> Garbsen  	10:00 Uhr, 55 min <b>FITNESS 60+</b> Garbsen  	10:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Neustadt  	10:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen  
14:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen  	13:45 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Gehrden  	10:00 Uhr, 55 min <b>PILATES</b> Garbsen  	10:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Neustadt  
18:40 Uhr, 50 min <b>ZUMBA</b> Gehrden  	13:45 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen  	15:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Neustadt  	11:15 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen  
18:40 Uhr, 55 min <b>BAUCH-BEINE-PO</b> Garbsen  	14:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Neustadt  	18:15 Uhr, 55 min <b>BAUCH-BEINE-PO</b> Garbsen  	13:15 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Gehrden  
19:40 Uhr, 50 min <b>ZUMBA</b> Garbsen  	17:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen  	18:40 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 1</b> Gehrden  	17:30 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 1</b> Garbsen  
19:45 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 2</b> Gehrden  	17:30 Uhr, 55 min <b>FUNCTIONAL POWER</b> Garbsen  	19:40 Uhr, 60 min <b>BOKWA</b> Gehrden  	18:30 Uhr, 60 min <b>LADY SALSA</b> Garbsen  
	18:00 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 2</b> Neustadt  		18:30 Uhr, 55 min <b>LANGHANTEL-WORKOUT</b> Garbsen  
	18:30 Uhr, 55 min <b>BODYBALANCE</b> Garbsen  		19:30 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 2</b> Garbsen  
	19:00 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 1</b> Neustadt  		19:45 Uhr, 60 min <b>LINE DANCE LEVEL 1</b> Gehrden  
FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
10:00 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Garbsen  	10:30 Uhr, 50 min <b>ZUMBA</b> Garbsen  	11:30 Uhr, 55 min <b>SUNDAY FLOW</b> Garbsen  	
10:00 Uhr, 55 min <b>PILATES</b> Garbsen  	11:30 Uhr, 55 min <b>BODYBALANCE</b> Garbsen  		
13:15 Uhr, 60 min <b>MOVITA</b> Gehrden  	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)