

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
10:00 Uhr, 60 min MOVITA® Garbsen	09:30 Uhr, 55 min FITNESS MIX Garbsen	10:00 Uhr, 60 min MOVITA® Garbsen	09:00 Uhr, 50 min ZUMBA® Garbsen
10:00 Uhr, 55 min BODYBALANCE Garbsen	NEU ab 22.09. 10:00 Uhr, 60 min MOVITA® Gehrden	10:00 Uhr, 60 min MOVITA® Neustadt	10:00 Uhr, 60 min MOVITA® Garbsen
14:00 Uhr, 60 min MOVITA® Garbsen	10:30 Uhr, 55 min FITNESS 60+ Garbsen	10:00 Uhr, 55 min PILATES Garbsen	10:00 Uhr, 60 min NEU ab 29.10. LINE DANCE LEVEL 1 Gehrden
17:45 Uhr, 55 min BAUCH BEINE PO Garbsen	NEU ab 19.01. 11:15 Uhr, 60 min MOVITA® CHAIR Gehrden	NEU ab 16.09. 11:15 Uhr, 60 min MOVITA® CHAIR Garbsen	10:00 Uhr, 60 min MOVITA® Neustadt
NEU ab 31.08. 18:00 Uhr, 50 min ZUMBA® Neustadt	13:45 Uhr, 60 min MOVITA® Garbsen	15:00 Uhr, 60 min MOVITA® Neustadt	11:15 Uhr, 60 min MOVITA® Garbsen
18:40 Uhr, 50 min ZUMBA® Gehrden	13:45 Uhr, 60 min MOVITA® Gehrden	17:30 Uhr, 60 min LADY SALSA Gehrden	13:15 Uhr, 60 min MOVITA® Gehrden
NEU ab 23.11. 18:40 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 1 Gehrden	14:00 Uhr, 60 min MOVITA® Neustadt	18:15 Uhr, 55 min BAUCH BEINE PO Garbsen	17:35 Uhr, 50 min FITNESS MIX Garbsen
18:45 Uhr, 50 min ZUMBA® Garbsen	17:00 Uhr, 60 min MOVITA® Garbsen	18:40 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 2 Gehrden	17:45 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 1 Garbsen
19:45 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 3 Gehrden	17:30 Uhr, 55 min FITNESS MIX Garbsen	19:40 Uhr, 60 min BOKWA® Gehrden	18:30 Uhr, 60 min LADY SALSA Garbsen
	18:00 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 3 Neustadt		18:35 Uhr, 55 min BODYBALANCE Garbsen
Kräftigung & Figur	18:30 Uhr, 55 min BODYBALANCE Garbsen		18:45 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 2 Garbsen
Rücken & Gelenke	19:00 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 2 Neustadt		19:45 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 3 Garbsen
Tanzen	20:00 Uhr, 60 min LINE DANCE LEVEL 1 Neustadt		
Ausdauer & Kondition	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Body & Mind	10:00 Uhr, 60 min MOVITA® Garbsen	10:30 Uhr, 50 min ZUMBA® Garbsen	10:30 Uhr, 55 min SUNDAY FLOW Garbsen
	10:00 Uhr, 55 min PILATES Garbsen	11:30 Uhr, 55 min BODYBALANCE Garbsen	
	13:15 Uhr, 60 min MOVITA® Gehrden		

Wochenplan gültig ab August 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*innen ab 60 Jahren

FITNESS MIX

Ausdauer- und Kräftigungs-training – mit und ohne Geräte

LADY SALSA

Latin Moves, Styling und Salsa-Feeling ohne Partner

LINE DANCE

Der Tanztrend ohne Partner, aber mit Spaß-Garantie

MOVITA®

Gesundheitsorientiertes Tanz- und Fitnessprogramm für Frauen ab 55

MOVITA® CHAIR

MOVITA®-Training mit Stuhl – für mehr Stabilität und Sicherheit

PILATES

Intensives Ganzkörpertraining in Wohlfühl-Atmosphäre

SUNDAY FLOW

Euer Start in den Sonntag, mit BodyBalance und Yoga

ZUMBA®

Tanzen und Fitness mit Gute-Laune-Garantie