

Montag: **Einfach richtig atmen** mit Monika Straube oder Emine Ölge
von 16:30 Uhr – 17:00 Uhr
Yoga mit Monika Straube oder Emine Ölge
von 17:00 Uhr – 18:00 Uhr
Grundschule Kattenstroth, Turnhalle Diekstraße

Montag: **Line Dance** mit Imelda Köckstadt
von 18:15 Uhr – 20:00 Uhr
Grundschule Kattenstroth, Turnhalle Diekstraße

Dienstag: **Gymnastik mit Musik für Senioren** mit Monika Straube
von 16:15 Uhr – 17:15 Uhr
Grundschule Kattenstroth, Turnhalle Diekstraße

Dienstag: **Fitness für den Alltag** (Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit) mit Monika Straube
von 17:15 Uhr – 18:15 Uhr
Grundschule Kattenstroth, Turnhalle Diekstraße

Dienstag: **Line Dance** mit Imelda Köckstadt
von 18:15 Uhr – 20:00 Uhr
Grundschule Kattenstroth, Turnhalle Diekstraße

Dienstag: **Übungen nach Pilates** mit Senay Özel
von 20:00 Uhr – 21:30 Uhr
Grundschule Kattenstroth, Turnhalle Diekstraße

Mittwoch: **FIT ab 55** (Senioren) mit Monika Brinkmann
von 11:00 Uhr – 12:00 Uhr
Gütersloh Herzebrocker Straße 45

Mittwoch: **Wirbelsäulengymnastik** mit Monika Brinkmann oder Monika Straub
von 17:00 Uhr -18:00 Uhr
Schule Elly-Heuss-Knapp, Turnhalle Alte Dependance Moltkestraße

Mittwoch: **Sunshine Aerobic** (Problemzonengymnastik) mit Monika Brinkmann oder Monika Straub
von 18:15 Uhr – 20:00 Uhr
Schule Elly-Heuss-Knapp, Turnhalle Alte Dependance Moltkestraße

Mittwoch: **Zumba** mit Senay Özel
von 20:00 Uhr – 21:00 Uhr
Grundschule Kattenstroth, Turnhalle Diekstraße

Donnerstag: **FIT ab 55** (Senioren) mit Monika Brinkmann
von 14:30 Uhr – 15:30 Uhr
Gütersloh Herzebrocker Straße 45

Donnerstag: **Fitnessgymnastik** mit Gerlind Clausen-Franzke oder Monika Straube
von 19.30 Uhr – 20:45 Uhr
Turnhalle des Städt. Gymnasiums Schulstraße/Moltkestraße