

# Programm Sommerpass 2024 vom 08.07. - 15.08.2024

## 1. Woche

Montag, 08.07.	18.00-19.30	2001	"Hatha-Yoga" mit Ulrike Braak
	19.30-20.30	2002	"Lachyoga" mit Petra Brummel
Dienstag, 09.07.	16.30-18.00	2003	"Glücksmomente in Farbe tauchen" Kreativangebot Eltern-Kind (ab 1 Jahr bis Grundschulalter) mit Petra Brummel
	19.00-19.45	2004	"Pilates" mit Ann-Christin Neubauer
	20.00-20.45	2005	"BBP" mit Ann-Christin Neubauer
Mittwoch, 10.07.	18.00-19.30	2006	"Yin-Yoga" mit Insa Magunski - fällt aus!
	19.30-20.30	2007	"Drums Alive" mit Maria Friesen
Donnerstag, 11.07.	18.00-19.30	2008	"Hatha-Yoga" mit Heike Frerich
	19.30-20.15	2009	"Pilates" mit Ann-Christin Neubauer
	20.15-21.00	2010	"BBP" mit Ann-Christin Neubauer

## 2. Woche

Montag, 15.07.	18.00-19.30	2012	"Hatha-Yoga" mit Ulrike Braak
	19.30-20.30	2061	"Klang im Garten" mit Ulrike Braak und Jutta Eilers
Dienstag, 16.07.	18.00-19.00	2013	"Outdoor-Zirkeltraining" mit Vanessa Johanntoberens
	19.00-19.45	2014	"Pilates" mit Ann-Christin Neubauer
	20.00-20.45	2015	"BBP" mit Ann-Christin Neubauer
Mittwoch, 17.07.	18.00-19.00	2016	"Fit durch die Schwangerschaft" mit Franziska Oberschelp
	19.00-20.00	2017	"Lachyoga" mit Petra Brummel
Donnerstag, 18.07.	16.30-18.00	2018	"Glücksmomente in Farbe tauchen" Kreativangebot Eltern-Kind (ab 1 Jahr bis Grundschulalter) mit Petra Brummel
	19.00-19.45	2019	"Pilates" mit Ann-Christin Neubauer
	20.00-20.45	2020	"BBP" mit Ann-Christin Neubauer

## 3. Woche

Montag, 22.07.	18.00-19.00	2021	"Rückengymnastik" mit Maria Friesen
----------------	-------------	------	-------------------------------------

	19.00-20.30	2022	"Entspannungstechniken für Zwischendurch" mit Raphaela Gehle
Dienstag, 23.07.	18.00-19.00	2023	"Outdoor-Zirkeltraining" mit Vanessa Johanntoberens
	19.00-20.30	2024	"Yoga für Schwangere" mit Sabine Beßmann
Mittwoch, 24.07.	18.00-19.00	2025	"Pilates" mit Nicole Kutscha
	19.00-20.00	2026	"BBP Plus" mit Nicole Kutscha
Donnerstag, 25.07.	16.00-16.45	2027	"Sing mit!" Eltern-Kind Aktion (Alter 2-5 Jahre) mit Claudia Günther
	18.00-19.00	2028	"Progressive Muskelentspannung" mit Heike Kusch
Freitag, 26.07.	18.00-19.00	2029	"Hockergymnastik" mit Heike Kusch
	19.00-20.30	2030	Entspannungstechniken für Zwischendurch mit Raphaela Gehle

#### 4. Woche

Montag, 29.07.	18.00-19.00	2031	"Entspannung und Achtsamkeit mit Qi Gong und Gehmeditation" mit Steffi Britt
	19.00-20.00	2032	"Gymnastik und Fitness auf dem Rasen" mit Maria Friesen
Dienstag, 30.07.	18.00-19.00	2033	"Outdoor-Zirkeltraining" mit Vanessa Johanntoberens
	19.00-20.30	2034	"Yoga für Schwangere" mit Sabine Beßmann
Mittwoch, 31.07.	18.00-19.00	2035	"BBP" mit Sandra Klasfauseweh
	19.00-20.00	2036	"Yogilates" mit Sandra Klausfauseweh
Donnerstag, 01.08.	16.00-16.45	2037	"Sing mit!" Eltern-Kind Aktion (Alter 2-5 Jahre) mit Claudia Günther
	18.00-19.00	2038	"Gymnastik und Fitness auf dem Rasen" mit Maria Friesen
Freitag, 02.08.	18.00-19.00	2039	"Auszeit für mich- Entspannungsübungen zum Kennenlernen" mit Steffi Britt

#### 5. Woche

Montag, 05.08.	18.00-19.00	2040	"Yogilates" mit Sandra Klasfauseweh
	19.00-20.00	2041	"Drums Alive" mit Maria Friesen
Dienstag, 06.08.	18.00-19.00	2042	"Outdoor-Zirkeltraining" mit Vanessa Johanntoberens
	19.00-19.45	2043	"Pilates" mit Ann-Christin Neubauer
	20.00-20.45	2044	"BBP" mit Ann-Christin Neubauer
Mittwoch, 07.08.	16.30-17.30	2045	"Familien-Geländespiele" für Familien mit Kindern ab 6 Jahren mit Simone Pankoke
	18.00-19.00	2046	"Yogilates" mit Sandra Klasfauseweh

	19.00-20.00	2047	"BBP" mit Sandra Klasfauseweh
Donnerstag, 08.08.	18.00-19.00	2048	"Rückengymnastik" mit Maria Friesen
	19.00-19.45	2049	"Pilates" mit Ann-Christin Neubauer
	20.00-20.45	2050	"BBP" mit Ann-Christin Neubauer
Freitag, 09.08.	18.00-19.00	2051	"Fit durch die Schwangerschaft" mit Franziska Oberschelp
	19.00-20.00	2052	"Atme dich frei- geführte Atemmeditation" mit Steffi Britt

### 6. Woche

Montag, 12.08.	18.00-19.00	2053	"Work-out" mit Elisabeth Wullengerd
Dienstag, 13.08.	19.00-19.45	2054	"Pilates" mit Ann-Christin Neubauer
	20.00-20.45	2055	"BBP" mit Ann-Christin Neubauer
Mittwoch, 14.08.	18.00-19.00	2056	"Yoga für den Rücken" mit Elisabeth Linnemann-Gossmann
	19.00-20.00	2057	"Fit über 50" mit Alena Kusch
Donnerstag, 15.08.	18.00-19.00	2058	"Beckenbodentraining" mit Elisabeth Wullengerd
	19.00-19.45	2059	"Pilates" mit Ann-Christin Neubauer
	20.00-20.45	2060	"BBP" mit Ann-Christin Neubauer