

| | List | Südstadt | | | | Stöcken |
|-----------|--|--|---|---|---|---------|
| | Käthe-Kollwitz-Schule Gottfried-Keller-Str.11 "Schul-Nebenstelle" | Henriettenstift Eingang Rautenstraße 9 durch die Einfahrt | GS Tiefenriede Stresemannallee 24 | HDI Arena Robert-Enke-Str.1 Treffpunkt: Schranke Ost | Wilhelm-Schade Schule Freudenthalstraße 10 | |
| Mo | | 15.15-16.15 Yoga Anna-Maria | | | | |
| | | 18.00-19.00 Fit for Change Sport für Adipöse Larissa | | | | |
| Di | | 18.00-19.00 Fit for Change Sport für Adipöse Jonas | | 18.30-20.00 Urban Cross Gernot | | |
| | | 19.00-20.00 Vitality & Move für Brustkrebserkrankte | | | | |
| Mi | 19.00-19.45 Functional Training Gernot | 10.00-11.00 Fit for Change Sport für Adipöse Melanie | 17.00-19.30 Prellball Herren Heinz | | | |
| | 19.45-20.30 Rücken Fit | 18.00-19.00 Fit for Change Sport für Adipöse Larissa | 18.00-19.30 Hallenfußball Herren Bernd | | | |
| Do | | | | | 20:00 - Wirbelsäulengymnastik Regina | |
| | | 19.00-19.45 Functional Training Philipp | | | | |
| Fr | | | | |  | |

Sportangebote Fit - Seite 2

| | Mittelfeld | | Zoo | Mitte | Kleefeld | |
|-----------|---|--|---|---|--|---------|
| | Annastift Wölfeler Str.60 Gymnastikhalle | Kämmer Int. School Paderborner Str. 1 Schul-Bewegungsraum | Eilenriede Treffpunkt Parkplatz Clausewitzstraße 2 | Krankenhaus Siloah Stadionbrücke 4 Physio, Gymnastikraum | Alice-Salomon-Schule Kirchröder Str. 13 Eingang Eckermannstr. | |
| Mo | | | | | 19.30-20.15 Functional Training 20.15-21.00 Functional Training | Philipp |
| Di | | | | 9.30-10.15 Vitality & Move Sport für Brustkrebserkrankte 10.15-11.00 Vitality & Move Sport für Brustkrebserkrankte | Petra | |
| Mi | | 19.30-20.15 Step Aerobic 20.15-21.00 Fatburner | Markus | | | |
| Do | 10.30-11.30 Vitality & Move Brustkrebserkrankte | Melanie | 16:30-17:30 Nordic Walking | Larissa | | |
| Fr | | | | | | |