Belegungsplan *Gymnastikhalle* ab 01.10.2025

Zeit	Montag	Zeit	Dienstag	Zeit	Mittwoch	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag
			REHA-Sportgruppe						
09:00	**Kindergarten** **Nicole Piecha**	09:15	Lunge / Adipositas,PAVK Long Covid **in Planung**	09:00	**Bleib fit!**			09:00	**Kindergarten** **Nicole Piecha**
		10:00	Claudia Arians	10:00	Galina Wintenbach				
			793367	10:00	**Fitness und Pilates**				
12:00				11:00	Claudia Arians			11:00	
13:30	**Grundschule** **neue Halle**								
				14:00	**Fit im Alter**				
15:00					Gerti Hartmann				
				15:00	7 31 21				
				14:30	**Qigong /neue Halle**				
				15:30	**Doris Wilckens**				
				15:30	**REHA-Sportgruppe V**				
				16:15	**Orthopädie**				
				15:30	**REHA-Sportgruppe III**	15:30	**ActivFit**	16.00	**REHA-Sportgruppe I**
					Demenz/Sitzgymnastik		**ab 11.09. 12 x**	16.45	**REHA-Sportgruppe II**
					Claudia Arians				Sandra Wesolowski
				16:15	**neue Halle /** 793367	16:15	Claudia Arians	17:00	
						17:30		17.45	**Orthopädie**
							Dart	17:00	**Hot Iron**
							Claudia Meik-Pinnow		
		17:15	**Kreistanz**						Sandra Kretzing
			Carola Jedwabski	17:30	**Yoga**	19:30	**neue Halle/** 595030	18:00	**neue Halle**
			0157-57523680					18:00	**ZUMBA**
				18:30	**Carolin Hammer**				Sandra Kretzing
18:30	**Pilates**			18:30	**Yoga**				**neue Halle / Ute Heydorn**
	Kajo Guecking	19:00			Carolin Hammer			19:00	**76524**
19:30		19:00		19:30	0174-6199273	19:00			
			Fitness	19:30			**Power Workout**	19:30	
			Workout		**Step New**				**Tanzen**
			Galina Wintenbach		Andy Christian		Galina Wintenbach		Andreas Hamdorff
			0176-49160935		Infos über Ute Heydorn		0176-49160935		Cathrin Wendt-Hamdorff
		20:30		20:30	**neue Halle / 76524**	20:30		20:30	37 11 64
		20:30		20:30		20:30	**Spinning**	20:30	
			Bodycontrol		**Bodycontrol**		(begrenzte Teilnehmer)		**Tanzen**
			FÜR ALLE!		**FÜR ALLE!**		Andy Christian		Andreas Hamdorff
			Andy Christian		Andy Christian		Anmeldung: Marcus Brandis		Cathrin Wendt-Hamdorff
		21:30	**neue Halle**	21:30	**neue Halle**	21:30	0170-5549755	21:30	37 11 64