

Belegungsplan

Gymnastikhalle

ab 01.01.2020

Zeit	Montag	Zeit	Dienstag		Zeit	Mittwoch	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag
09:00	Kindergarten Nicole Piecha	09:00	Kindergarten Nicole Piecha		09:00	Fit am Vormittag Bauch/Beine/ Po/Rücken Elena Moor Galina Wintenbach	09:00	Yoga Ulrike Salamé	09:00	Kindergarten Nicole Piecha
12:00		11:00			10:00		10:30			
14:00		Grundschule		11:15 11:30	Krabbelgruppe mit Claudia Peters		10:00	Fitness und Pilates Elena Moor 39 80 233	10:45	
15:00					Nov 30		11:45			
					14:00	Fit im Alter Gerti Hartmann 7 31 21				
					15:00					
16:45	Qigong Ulrike Salamé									
17:45	Jürgen Gohlke 793306									
18:00	Yoga Ulrike Salamé						18:00	ZUMBA Susanne Lohse Ute Heydorn 76524		
19:30	Jürgen Gohlke 79 33 06	19:00	Fitness Workout Kräftigung und Dehnung der Muskulatur		19:00	Step Intervall Vera Hansen Infos über Ute Heydorn 76524	19:00	Power Workout Galina Wintenbach 81 94 145	19:30	Tanzen Andreas Hamdorff Cathrin Wendt-Hamdorff 37 11 64
19:45	Yoga Ulrike Salamé	20:30	Galina Wintenbach 0176-49160935		20:30		20:30	Spinning (begrenzte Teilnehmer) Anmeldung: Marcus Brandis 0170-5549755	20:30	Tanzen Andreas Hamdorff Cathrin Wendt-Hamdorff 37 11 64
21:15	Jürgen Gohlke 79 33 06	20:30	Fatburner (intensiv)		20:30	Fatburner (intensiv) Britta Hauschildt 73092	21:30		21:30	
22:00		21:30	Britta Hauschildt 73092		21:30		22:00		22:00	