

# Belegungsplan für die Gymnastikhalle

ab 01. 01. 2021

Zeit	Montag	Zeit	Dienstag	Zeit	Mittwoch	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag
9:00 bis 12:00	Kindergarten Nicole Piecha	9:00 bis 11:00	Kindergarten Nicole Piecha	9:00 bis 10:00	Fit am Vormittag Bauch / Beine / Po / Rücken Elena Moor Galina Wintenbach	9:00 bis 10:30	Yoga Ulrike Salamé  Jürgen Gohlke 79 33 06	9:00 bis 11:00	Kindergarten Nicole Piecha
				10:00 bis 11:30					
14:00 bis 15:00	Grundschule	11:15 bis 11:30	Krabbelgruppe mit Claudia Peters	14:00 bis 15:00	Fit im Alter Gerti Hartmann 7 31 21	10:45 bis 11:45	REHA-Sportgruppe I Ulrike Salamé		
						15:30 bis 16:30			
16:45 bis 17:45	Qigong Ulrike Salamé Jürgen Gohlke 79 33 06								
18:00 bis 19:30	Yoga  Ulrike Salamé  Jürgen Gohlke 79 33 06					18:00 bis 19:00	ZUMBA Susanne Lohse  Ute Heydorn 7 65 24		
		19:00 bis 20:30	Fitness -- Workout Kräftigung und Dehnung der Muskulatur  Galina Wintenbach 0176 - 49 16 09 35	19:00 bis 20:30	Step Intervall  Vera Hansen  Infos über Ute Heydorn 7 65 24	19:00 bis 20:30	Power Workout  Galina Wintenbach 81 94 145	19:30 bis 20:30	Tanzen Andreas Hamdorff Cathrin Wendt-Hamdorff 37 11 64
19:45 bis 21:15	Yoga Ulrike Salamé  Jürgen Gohlke 79 33 06	20:30 bis 21:30	Fatburner (intensiv) Britta Hauschildt 7 30 92	20:30 bis 21:30	Fatburner (intensiv) Britta Hauschildt 7 30 92	20:30 bis 22:00	Spinning (begrenzte Teilnehmer) Anmeldung: Marcus Brandis 0170 - 55 49 755	20:30 bis 21:30	Tanzen Andreas Hamdorff Cathrin Wendt-Hamdorff 37 11 64