

Belegungsplan für die Gymnastikhalle

ab 01. 01. 2022

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	Fitness und Pilates Elena Moor 39 80 233				
		11:15 bis 11:30	Krabbelgruppe mit Claudia Peters						
14:00 bis 15:00	Grundschule			14:00 bis 15:00	Fit im Alter Gerti Hartmann 7 31 21	10:45 bis 11:45	REHA-Sportgruppe I Ulrike Salamé		
		15:00 bis 15:45	Schulangebot Hip Hop						
						15:30 bis 16:30	REHA-Sportgruppe II Ulrike Salamé		
17:30 bis 18:30	Yoga Carolin Hammer 0174 - 61 99 273					16:45 bis 17:45	Qigong Ulrike Salamé Jürgen Gohlke 79 33 06	17:10 bis 18:00	Langhanteln Sandra Kretzing
18:30 bis 19:20	Langhanteln Vera Hansen			18:30 bis 19:30	Yoga Carolin Hammer 0174 - 61 99 273	18:00 bis 19:00	Entspannt in den Abend Ulrike Salamé	18:00 bis 19:00	ZUMBA Sandra Kretzing Ute Heydorn 7 65 24
19:30 bis 20:30	Pilates Elena Moor 39 80 233	19:00 bis 20:30	Fitness - Workout Kräftigung und Dehnung der Muskulatur Galina Wintenbach 0176 - 49 16 09 35	19:30 bis 20:30	Step New 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
		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 21:30	Spinning (begrenzte Teilnehmer) Anmeldung: Marcus Brandis 0170 - 55 49 755	20:30 bis 21:30	Tanzen Andreas Hamdorff Cathrin Wendt-Hamdorff 37 11 64