

# Belegungsplan

# Gymnastikhalle

ab 01.01.2023

Zeit	Montag	Zeit	REHA-Sportgruppe	Zeit	Mittwoch	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag
09:00	Kindergarten Nicole Piecha	09:15	Lunge / Adipositas,PAVK Long Covid in Planung Claudia Peters	09:00	Fit am Vormittag Bauch/Beine/ Po/Rücken Elena Moor Galina Wintenbach	09:00	Yoga Ulrike Salamè	09:00	Kindergarten Nicole Piecha
		10:00		10:00		10:30		11:00	
12:00	Grundschule	11:15	Krabbelgruppe mit Claudia Peters	10:00	Fitness und Pilates Elena Moor 39 80 233	10:30	Jürgen Gohlke 79 33 06		
14:00		11:30		10:00		10:45	REHA-Sportgruppe I Orthopädie+Onkologie Ulrike Salamè		
15:00				Nov 30	11:45				
				14:00	Fit im Alter Gerti Hartmann 7 31 21				
		15:00	Schulangebot Hip Hop	15:00	REHA-Sportgruppe III Demenz Claudia Peters	15:30	REHA-Sportgruppe II Orthopädie+Onkologie Ulrike Salamè		
		15:45		16:30	REHA-Sportgruppe IV Herz Claudia Peters	16:30	Qigong Ulrike Salamè Jürgen Gohlke 793306	17:00	Hot Iron Sandra Kretzing
17:15	Yoga Carolin Hammer 0174-6199273			16:30	REHA-Sportgruppe IV Herz Claudia Peters	16:45		17:00	
18:15	Langhanteln Vera Hansen			17:30	KogniFit 26.04.23-12.07.23 Claudia Peters	17:45	Entspannt in den Abend Ulrike Salamè	18:00	ZUMBA Sandra Kretzing Ute Heydorn 76524
18:30				18:30	Yoga Carolin Hammer 0174-6199273	18:00		18:00	
19:20		19:00	Fitness Workout Galina Wintenbach 0176-49160935	19:30	Step New Andy Christian Infos über Ute Heydorn 76524	19:00	Power Workout Galina Wintenbach 0176-49160935	19:00	Tanzen Andreas Hamdorff Cathrin Wendt-Hamdorff 37 11 64
19:30	Pilates Elena Moor 3980233					19:30			
20:30	DARTS ab 18 Jahre! Claudia Meik-Pinnow 595030	20:30	Bodycontrol FÜR ALLE! Andy Christian	20:30	Bodycontrol FÜR ALLE! Andy Christian	20:30	Spinning (begrenzte Teilnehmer) Andy Christian Anmeldung: Marcus Brandis 0170-5549755	20:30	Tanzen Andreas Hamdorff Cathrin Wendt-Hamdorff 37 11 64
21:30		21:30		21:30		21:30		21:30	