

Belegungsplan

Gymnastikhalle

ab 01.09.2023

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 Claudia Arians 793367	09:00	Fit am Vormittag BBPR Galina Wintenbach	09:00	Yoga Ulrike Salamè 0170-2623520	09:00	Kindergarten Nicole Piecha
		10:00		10:00	Fitness und Pilates Elena Moor	10:30		11:00	
12:00			11:15	Krabbelgruppe mit Claudia Arians	11:00				
14:00	Grundschule	11:30				10:45	REHA-Sportgruppe I Orthopädie+Onkologie Ulrike Salamè 0170-2623520		
15:00						11:45			
				14:00	Fit im Alter Gerti Hartmann 7 31 21				
		15:00	Schulangebot Hip Hop	15:00	REHA-Sportgruppe III Demenz Claudia Arians 793367	15:30	REHA-Sportgruppe II Orthopädie+Onkologie Ulrike Salamè 0170-2623520		
		15:45		15:30				16:30	
				16:30	REHA-Sportgruppe IV Herz Claudia Arians 793367	16:30	Qigong Ulrike Salamè 0170-2623520	17:00	Hot Iron Sandra Kretzing
				16:30				16:45	
17:15	Yoga Carolin Hammer 0174-6199273			17:30	KogniFit ab 06.09.23 Claudia Arians	17:45		18:00	ZUMBA Sandra Kretzing Ute Heydorn 76524
18:15	Pilates Elena Moor			17:30	Yoga Carolin Hammer 0174-6199273	18:00	Entspannt in den Abend Ulrike Salamè 0170-2623520	18:00	
18:30				18:30		19:00		19:00	
19:30	DARTS ab 18 Jahre! Claudia Meik-Pinnow 595030	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	19:30	Tanzen Andreas Hamdorff Cathrin Wendt-Hamdorff 37 11 64
20:30				20:30		20:30		20:30	
		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	