

Belegungsplan Gymnastikhalle

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 09:00					8:30-10:00 Hatha- Yoga (F/M)in Kursform Marina Massold Kursbeginn:11.11.2016	
09:00 - 10:00	Rücken-Fit (F/M) Evelyn Bauer	Deep Work (F/M) Heike Jahn	Body-Power (F/M) Anastasia Stork	Rücken-Fit (F/M) Evelyn Bauer		
10:00 - 11:00	Zumba-Gold (F) Anastasia Stork	Reha-Sport (F/M) Heike Jahn	Cardio-Workout (F/M) Anastasia Stork	BOP (F) Anastasia Stork		Zumba (F) Milana Grieco
11:00 - 12:00	Dance-Aerobic (F) Anastasia Stork					
12:00 - 13:00						
13:00 - 14:00						
14:00 - 15:00						
15:00 - 16:00		Sport f. Ältere (F/M) Conny Krabbe	15:00 - 16:30 geselliges Tanzen Reinhard Blank		Kindertanzen Celine Krollmann	
16:00 - 17:00	Männerturnen Heinz Kortmann	Drums Alive (K) Evelyn Bauer		16:30-17:30 Faszien (F) Ulla Lanze	Reha-Sport (F/M) Heike Jahn	
17:00 - 18:00	Reha-Sport(F/M) Heike Jahn	Drums Alive (F/M) Evelyn Bauer	BOP (F) Rita Müssig	17:30-18:30 Pilates(F/M) Ulla Lanze	Circle-Training Ganzkörper-Workout Beate Weyer	
18:00 - 19:00	Deep Work (F/M) Heike Jahn	18:00 - 18:30 Bauchkiller (F/M) Tanja Gertje	Body-Fit (F) Rita Müssig	ab 18:30 Hatha-Yoga (F/M) in Kursform Karin Miltrup	Pilates (F) Ulla Lanze	
19:00 - 20:00	BOP (F) Jennifer Völler	18:30 - 19:30 Zumba-Step (F/M) Tanja Gertje	Zumba (F/M) Tanja Gertje		Pilates (F) Ulla Lanze	
20:00 - 21:00	Tae-Bo (F/M) Jennifer Völler	19:30 - 20:30 Zumba (F) Tanja Gertje	Fitness für Männer Tanja Gertje			

F = Frauen / M = Männer / K = Kinder

Änderungen vorbehalten