

Hallenbelegung Neubau

Montag				Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag								
Zeit	Sporthalle 2	Mehrzweckraum	Fitness Studio	Sporthalle 2	Mehrzweckraum	Fitness Studio	Sporthalle 2	Mehrzweckraum	Fitness Studio	Sporthalle 2	Mehrzweckraum	Fitness Studio	Sporthalle 2	Mehrzweckraum	Fitness Studio	Sporthalle 2	Mehrzweckraum	Fitness Studio	Sporthalle 2	Mehrzweckraum	Fitness Studio						
08:00	Wirbelsäulen-gymnastik Regine Lamprecht 08:00 - 09:00		08:00 - 21:30			08:00 - 21:30			08:00 - 21:30			08:00 - 21:30			08:00 - 21:30			08:00 - 17:00			09:00 - 16:00						
08:15				Runde Sache Alex Hochreiter 08:15 - 09:00																							
08:30																											
08:45																											
09:00	Wirbelsäulen-gymnastik Regine Lamprecht 09:00 - 10:00	Yoga für den Rücken Kathrin Fritsch 09:15 - 10:15			Fit am Morgen (Zumba) Nicole Schubert 09:00-10:00		Kinder-betreuung			Qigong Yangsheng Stephanie Schmitt-Bosslet 09:00 - 10:00									Fit am Morgen Birgit Grimm 09:00 - 10:00	Kinder-betreuung							
09:15																											
09:30																											
09:45																											
10:00	Wirbelsäulen-gymnastik Regine Lamprecht 10:00 - 11:00	Flexibar und Kleingeräte Kathrin Fritsch 10:30 - 12:00			Kräftigung Alex Hochreiter						Gymnastik Ü66 Sylvelie Kube 10:00 - 11:00																
10:15																											
10:30																											
10:45																											
11:00		Flexibar und Kleingeräte Kathrin Fritsch 10:30 - 12:00			Feeling Yoga Kathrin Fritsch 10:30 - 11:30		Yoga Marianne Cordowinus 10:30 - 13:00			50 Plus Regine Lamprecht 10:30 - 11:30									Beckenboden Nadine Wimmer 10:30 - 11:30	Yoga Pranayama-Vinyasa-Kreativ Kathrin Fritsch 10:30 - 12:00						FitBo&Relax Pilsook Cha 10:30 - 12:00	
11:15																											
11:30	Badminton 11:30 - 12:30																										
11:45																											
12:00																											
12:15																											
12:30																											
12:45																											
13:00																											
13:15																											
13:30																											
13:45																											
14:00																											
14:15																											
14:30			08:00 - 21:30			08:00 - 21:30	Kletter SAG		08:00 - 21:30			08:00 - 21:30			08:00 - 21:30			08:00 - 17:00			09:00 - 16:00						
14:45																											
15:00																											
15:15																											
15:30	Bewegungs-landschaft Leandra Peschke 15:30 - 17:00													Tanzmäuse Ibi Wolf 15:00 - 16:00	Indoor-Cycling Alex Hochreiter 15:00 - 16:00												
15:45																											
16:00																											
16:15																											
16:30		Yoga Marianne Cordowinus 16:15 - 18:00					Bewegungszwerge 4 - 6 Jahre Melli Lewang 16:00 - 17:00							Tanzen f. Mädchen Ibi Wolf 16:00 - 17:00	Flacher Bauch Alex Hochreiter 16:00 - 16:45												
16:45																											
17:00																											
17:15																											
17:30	Step´n´Fun Angie 17:30 - 19:00	FlexiBar + Entsp. Marianne Cordowinus 18:00 - 19:00		Ball Kids Michal Sander 16:45 - 18:00	Faszien-BeBo 17:00 - 18:00 Nadine Wimmer		Rope Skipping Melli Lewang 17:15 - 18:15	Mach Dich locker Alex Hochreiter 17:00 18:00					Bodyforming Anja Herrmann 17:30 - 18:30	Er und Sie Gymnastik Lisa Reiter 17:30 - 18:30													
17:45																											
18:00																											
18:15																											
18:30	Bodyworkout High Intensity Carolyn Stöckle 19:00 - 20:00	Bounce & Balance Anja Herrmann 19:15 - 20:15		Iron Power Marianne A. 18:30 - 19:30	Good Vibrations Flexi-Bar Sylbelie Kube 18:30 - 19:30		Vital-elastisch-dynamisch Karin Meier 18:30 - 19:45	Gymnastik & Entspannung Christl 18:15 - 19:30						Rope Skipping Alyssa Walter 18:00 - 19:30	Jump and Fun Julia 18:00 - 19:00												
18:45																											
19:00																											
19:15																											
19:30	Step Fit Tina 20:00 - 21:30	Bounce & Balance Anja Herrmann 19:15 - 20:15		YogaFit Marianne Cordowinus 19:30 - 21:00	Six Pack Sylvelie Kube		Indoor-Cycling Philipp Dovids 20:00 - 21:00	Fat Burner Iris 20:00 - 21:00						Indoor-Cycling Jürgen Ohngemach 19:00 - 20:15	Zumba Nicole und Susan 18:30-19:30												
19:45																											
20:00																											
20:15																											
20:30	Step Fit Tina 20:00 - 21:30	Bounce & Balance Anja Herrmann 19:15 - 20:15																									
20:45																											
21:00																											
21:15																											
21:30																											
21:45																											
22:00																											
22:15																											
22:30																											