Hallenbelegung Neubau

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
	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**					
08:15				**Runde Sache** Alex Hochreiter 08:15 - 09:00																	
08:30																			**Kendo** Wiebke Tenner 08:30 - 10:30		
08:45																					
09:00	**Wirbelsäulen-gymnastik** Regine Lamprecht 09:00 - 10:00			**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**				**09:00 - 17:00**			**09:00 - 16:00**
09:15		**Yoga für den Rücken** Kathrin Fritsch 09:15 - 10:15														**Tanzminis** Susan Schatlowski 09:30 - 10:30					
09:30																					
09:45																					
10:00	**Wirbelsäulen-gymnastik** Regine Lamprecht 10:00 - 11:00			**Kräftigung** Alex Hochreiter				**Gymnastik Ü66** Sylvelie Kube 10:00 - 11:00													
10:15																				**FitBo&Relax** Pilsook Cha 10:30 - 12:00	
10:30					**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		**Tanzkids** Susan Schatlowski 10:30 - 11:30					
10:45		**Flexibar und Kleingeräte** Kathrin Fritsch 10:30 - 12:00		**Feeling Yoga** Kathrin Fritsch 10:45 - 11:45																	
11:00																					
11:15																	**Pilates** Britt Annertzok 11:15 - 12:15				
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							**Kletter SAG**														
14:00																					
14:15																					
14:30																					
14:45																					
15:00																					
15:15													**Tanzenmäuse** Carina Schuster 15:00 - 16:00								
15:30	**Ballbande** Lara Wübbena 15:30 - 17:00																				
15:45																					
16:00							**Bewegungszwerge** 4 - 6 Jahre Melli Lewang 16:00 - 17:00						**Tanzen f. Mädchen** Ibi Wolf 16:00 - 17:00	**Indoor-Cycling** Alex Hochreiter 16:00 - 17:00							
16:15																					
16:30		**Yoga** Marianne Cordowinus 16:15 - 18:00																			
16:45																					
17:00					**Faszien-BeBo** 17:00 - 18:00 Nadine Wimmer		**Rope Skipping** Melli Lewang 17:00 - 18:00	**Mach Dich locker** Alex Hochreiter 17:00 18:00					**Ladies in Black** Ibi Wolf 17:00 - 18:00	**Flacher Bauch** Alex Hochreiter 17:00 - 18:00							
17:15																					
17:30	**Step´n´Fun** Angie 17:30 - 19:00									**Bodyforming** Anja Herrmann 17:30 - 18:30	**Er und Sie Gymnastik** Lisa Reiter 17:30 - 18:30										
17:45																					
18:00		**FlexiBar + Entsp.** Marianne Cordowinus 18:00 - 19:00		**Iron Power** Anna Sprich 18:00 - 19:00	**Good Vibrations Flexi-Bar** Sylvelie Kube 18:00 - 19:00								**Rope Skipping** Alyssa Walter 18:00 - 19:30	**Jump and Fun** Sandra 18:00 - 19:00							
18:15								**Gymnastik & Entspannung** Christl 18:15 - 19:30													
18:30							**Vital-elastisch-dynamisch** Karin Meier 18:30 - 19:45													**Zumba** Nicole und Susan 18:30-19:30		
18:45											**Indoor-Cycling** Karin Meier 18:45 - 19:45										
19:00	**Bodyworkout** High Intensity Carolin Stöckle 19:00 - 20:00				**Six Pack** Sylvelie Kube									**Indoor-Cycling** Jürgen Ohngemach 19:00 - 20:15							
19:15		**Bounce & Balance** Anja Herrmann 19:15 - 20:15		**YogaFit** Marianne Cordowinus 19:00 - 20:30																	
19:30					**Indoor-Cycling** Philipp Vihl 19:30 - 20:30					**Rückenfit & Entspannung** Barbara Kindig 19:30 - 21:00											
19:45													**Zumba -Fitness** Susan Schatlowski 19:45 - 20:45								
20:00	**Step Fit** Tina 20:00 - 21:30						**Fat Burner** Iris 20:00 - 21:00	**Hatha Flow** Sabrina Eichner 20:00 - 21:00													
20:15																					
20:30																					
20:45																					
21:00																					
21:15																					
21:30																					
21:45																					
22:00																					
22:15																					
22:30																					

Stand 30.09.26