

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 - 21:30																
08:15																																		
08:30				Runde Sache Alex Hochreiter 08:15 - 09:00																														
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		09:00 - 17:00	09:00 - 16:00		Fit am Morgen Birgit Grimm 09:00 - 10:00	Kinder- betreuung					Kendo Wiebke Tenner 08:30 - 10:30	09:00 - 16:00	09:00 - 16:00													
09:15																																		
09:30																Tanzminis Susan Schatlowski 09:30 - 10:30																		
09:45																																		
10:00	Wirbelsäulen- gymnastik Regine Lamprecht 10:00 - 11:00			Kräftigung Alex Hochreiter				Gymnastik Ü66 Sylvellie Kube 10:00 - 11:00					Beckenboden Nadine Wimmer 10:30 - 11:30	Yoga Pranayama- Vinyasa-Kreativ Kathrin Fritsch 10:30 - 12:00																				
10:15																																		
10:30														Tanzkids Susan Schatlowski 10:30 - 11:30			FitBo&Relax Pilsook Cha 10:30 - 12:00																	
10:45																																		
11:00	Badminton 11:30 - 12:30	Flexibar und Kleingeräte Kathrin Fritsch 10:30 - 12:00		Feeling Yoga Kathrin Fritsch 10:45 - 11:45	Yoga Marianne Cordowinus 10:30 - 13:00			50 Plus Regine Lamprecht 10:30 - 11:30														Pilates Britt Annertzok 11:15 - 12:15												
11:15																																		
11:30																																		
11:45																																		
12:00																																		
12:15																																		
12:30																																		
12:45																																		
13:00																																		
13:15																																		
13:30																																		
13:45																																		
14:00																																		
14:15																																		
14:30																																		
14:45																																		
15:00																																		
15:15																																		
15:30	Ballstunde Lara Wübbena 15:30 - 17:00																																	
15:45																																		
16:00																																		
16:15																																		
16:30		Yoga Marianne Cordowinus 16:15 - 18:00																																
16:45																																		
17:00																																		
17:15																																		
17:30	Step'n'Fun Angie 17:30 - 19:00	FlexiBar + Entsp. Marianne Cordowinus 18:00 - 19:00																																
17:45																																		
18:00																																		
18:15																																		
18:30				Iron Power Anna Sprich 18:00 - 19:00	Good Vibrations Flexi-Bar Sylvellie Kube 18:00 - 19:00																													
18:45																																		
19:00	Bodyworkout High Intensity Carolin Stöckle 19:00 - 20:00	Bounce & Balance Anja Herrmann 19:15 - 20:15																																
19:15																																		
19:30																																		
19:45																																		
20:00	Step Fit Tina 20:00 - 21:30			YogaFit Marianne Cordowinus 19:00 - 20:30	Six Pack Sylvellie Kube Indoor-Cycling Philipp Vihl 19:30 - 20:30																													
20:15																																		
20:30																																		
20:45																																		
21:00																																		
21:15																																		
21:30																																		
21:45																																		
22:00																																		
22:15																																		
22:30																																		