

Belegungsplan Gymnastiksaal

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00								
08:15								
08:30								
08:45								
09:00	Pilates Faszien Heike Kölle	Step-Aerobic plus Workout Petra Mayr	Senioren-Sport Renate Jaenke	Pilates Basic I Claudia Vanzelli- Jäger				
09:15								
09:30						ZUMBA Hansy Schwartze TSA		
09:45								
10:00	Osteoporose- Prävention Heike Kölle	Qi Gong Inge Grupp	WS-Gymnastik Renate Jaenke	Pilates Basic II Claudia Vanzelli- Jäger				
10:15								
10:30								
10:45								
11:00								
11:15								
11:30								
11:45								
12:00								
12:15								
12:30								
12:45								
13:00								
13:15								
13:30								
13:45								
14:00		Gymnasium Schuljahr 2017/18 Birgit Frank						
14:15								
14:30								
14:45								

weiß unterlegt:
Stunden für alle Vereinsmitglieder offen

Stand: Sept.2017

blau unterlegt:
zuzahlungspflichtige Kurse auch für Nichtmitglieder

Belegungsplan Gymnastiksaal

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
15:00		Gymnasium Schuljahr 2017/18 Birgit Frank						
15:15								
15:30								
15:45								
16:00								
16:15						Leichtathletik U8 Babsi Saleten		
16:30								
16:45								
17:00	Leichtathletik U10 + U12 Wintersaison	Leichtathletik Training Schüler U12	Neue Stunde				Standard und Latein Natalie Ludwig- Stöhr (Jugend) TSA	
17:15			17.30-18.30 Uhr Step für alle Petra Mayr			Salsa - Aufbau Steffi Quero TSA		
17:30								
17:45								
18:00	Flexibar-Kurse Heidi Völker- Schwiertz	Pilates Matte Edi Chalupny		Pilates mit Spiraldynamik Fr.Kölle	Salsa Idelfonso Tamaso und Steffi Quero • Anfänger • Mittelstufe • Fortgeschritten TSA			
18:15								
18:30						Fit von Kopf bis Fuß Petra Mayr		
18:45								
19:00	Power Fitness Andrea Weiß	LIT + HIT Core - Fitness Heike Kölle		HVT-Fitness Heike Kölle			Standard und Latein etc. Klaus und Petra Richterich (Erwachsene) TSA	
19:15								
19:30						WS-Gymnastik Petra Mayr		
19:45								
20:00	Line Dance Kurse Heidi Völker- Schwiertz	Pilates Matte Edi Chalupny		Functional Training Steffi Kölle				
20:15								
20:30						ZUMBA Hansy Schwartze TSA (ab September)		
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								

weiß unterlegt:
Stunden für alle Vereinsmitglieder offen

Stand: Sept.2017

blau unterlegt:
zuzahlungspflichtige Kurse auch für Nichtmitglieder