

Belegungsplan Gymnastiksaal

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:15							
08:30							
08:45							
09:00	Pilates mit Faszienpflege Heike Kölle	Rückenfit Petra Mayr	Senioren-Sport Renate Jaenke	Pilates Basic I Claudia Vanzelli- Jäger	ZUMBA Hansy Schwartze TSA		
09:15							
09:30							
09:45							
10:00	Osteoporose- Prävention Heike Kölle	QiGong 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		Gymnasium Schuljahr 2018/19 Birgit Frank					
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							

weiß unterlegt:
Stunden für alle Vereinsmitglieder offen

Stand: Sept.2018

blau unterlegt:
zuzahlungspflichtige Kurse auch für Nichtmitglieder

Belegungsplan Gymnastiksaal

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
15:00		Gymnasium Schuljahr 2018/19 Birgit Franks						
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					Standard und Latein Natalie Ludwig- Stöhr (Jugend) TSA	
17:15								
17:30						Salsa - Aufbau Steffi Quero TSA		
17:45				Rund um den Step Petra Mayr				
18:00	Power Fitness Andrea Weiß	Pilates Matte Edi Chalupny		Pilates mit Spiraldynamik Heike Kölle	Salsa			
18:15								
18:30								
18:45			Fit von Kopf bis Fuß Petra Mayr					
19:00	Fit -Mix Andrea Weiß	HIIT Core-Fitness Heike Kölle		HVT-Fitness Heike Kölle	Steffi Quero			
19:15								
19:30								
19:45						WS-Gymnastik Petra Mayr		
20:00	Line Dance Kurse Heidi Völker- Schwiertz	Pilates Matte Edi Chalupny		Functional Fit ÜL-Team	Anfänger Mittelstufe Fortgeschrittene		Standard und Latein etc. Klaus und Petra Richterich (Erwachsene) TSA	
20:15								
20:30								
20:45						ZUMBA Hansy Schwartze TSA		
21:00								
21:15								
21:30					TSA			
21:45								
22:00								

weiß unterlegt:
Stunden für alle Vereinsmitglieder offen

Stand: Sept.2018

blau unterlegt:
zuzahlungspflichtige Kurse auch für Nichtmitglieder