

Belegungsplan Gymnastiksaal

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:15							
08:30							
08:45				Pilates Basic I Claudia Vanzelli-Jäger			
09:00	Pilates mit Faszienpflege Heike Kölle	Rückenfit Petra Mayr	Senioren-Sport Renate Jaenke	Pilates Basic II Claudia Vanzelli-Jäger	ZUMBA Hansy Schwartze		
09:15							
09:30							
09:45							
10:00	Osteoporose- Prävention Heike Kölle	QiGong Inge Grupp	WS-Gymnastik Renate Jaenke			Bauchtanz Kiriaki Koutoukali	
10:15							
10:30							
10:45							
11:00	Herzsport Heike Kölle						
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 2019/20 Birgit Frank	Gymnasium Schuljahr 2019/20 Birgit Frank / Hr. Skublic	Gymnasium Schuljahr 2019/20 Birgit Frank / Hr. Skublic			
14:15							
14:30							
14:45							

weiß unterlegt:
Stunden für alle Vereinsmitglieder offen

Stand: Sept.2019
KRI

blau unterlegt:
zuzahlungspflichtige Kurse auch für Nichtmitglieder

Belegungsplan Gymnastiksaal

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
15:00		Gymnasium Schuljahr 2019/20 Birgit Frank	Gymnasium Schuljahr 2019/20 Birgit Frank / Hr. Skublic	Gymnasium Schuljahr 2019/20 Birgit Frank / Hr. Skublic					
15:15									
15:30									
15:45									
16:00					Leichtathletik U8 Babsi Saleten				
16:15									
16:30									
16:45									
17:00	Leichtathletik U10 + U12 Wintersaison	Leichtathletik Training Schüler U12	Rückenfit Petra Mayr		Salsa - Aufbau Steffi Quero		Standard und Latein		
17:15									
17:30									
17:45									
18:00	Power Fitness Andrea Weiß	Pilates Matte Nathalie Kasprzytzki	Rund um den Step Petra Mayr	Pilates mit Spiraldynamik Heike Kölle	Salsa		offen (Jugend)		
18:15									
18:30									
18:45									
19:00	Fit -Mix Andrea Weiß	HIIT Core-Fitness Heike Kölle	Fit von Kopf bis Fuß Petra Mayr	HVT-Fitness Heike Kölle	Steffi Quero		Standard und Latein etc.		
19:15									
19:30									
19:45									
20:00	Line Dance Kurse Heidi Völker- Schwiertz	Pilates Matte Nathalie Kasprzytzki	ZUMBA Hansy Schwartz	Functional Fitness Nina Spindler	Anfänger Mittelstufe Fortgeschrittene		Klaus und Petra Richterich (Erwachsene)		
20:15									
20:30									
20:45									
21:00									
21:15									
21:30									
21:45									
22:00									

weiß unterlegt:
Stunden für alle Vereinsmitglieder offen

Stand: Sept.2019
KRI

blau unterlegt:
zuzahlungspflichtige Kurse auch für Nichtmitglieder