

Belegungsplan Gymnastiksaal

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
8:00								
8:15								
8:30								
8:45								
9:00	Pilates nach Stott <i>Heike Kölle</i>	Rückenfit <i>Petra Mayr</i>	Senioren-sport <i>Renate Jaenke</i>	Pilates Basic I <i>Claudia Vanzelli-Jäger</i>	ZUMBA <i>Hansy Schwartz</i>			
9:15								
9:30								
9:45								
10:00	Osteoporose-Prävention <i>Heike Kölle</i>	Qigong <i>Inge Grupp</i>	WS-Gymnastik <i>Renate Jaenke</i>	Pilates Basic II <i>Claudia Vanzelli-Jäger</i>				
10:15								
10:30								
10:45								
11:00	Herzsport <i>Heike Kölle</i>			Herzsport <i>Heike Kölle</i>				
11:15								
11:30								
11:45								
12:00			Gymnasium Schuljahr 21/22 <i>Birgit Frank</i>					
12:15								
12:30								
12:45								
13:00								
13:15								
13:30								
13:45								
14:00		Gymnasium Schuljahr 21/22 <i>Birgit Frank</i>						
14:15								
14:30								
14:45								

weiß unterlegt:
Stunden für alle Vereinsmitglieder offen

Stand: April 2022 (KRi)

blau unterlegt:
zuzahlungspflichtige Kurse auch für Nichtmitglieder

Belegungsplan Gymnastiksaal

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15:00		Gymnasium Schuljahr 21/22 <i>Birgit Frank</i>					
15:15							
15:30							
15:45							
16:00					WS / PMR <i>Christine Knoll</i>	Leichtathletik U8 <i>Babsi Saleten</i>	
16:15							
16:30							
16:45							
17:00	Leichtathletik U10 + U12 Wintersaison <i>Karin Wening</i>	Leichtathletik U12 <i>Martin Davidowske</i>	Rückenfit <i>Petra Mayr</i>	Leichtathletik U10 Wintersaison <i>Karin Wening</i>	Salsa Aufbau <i>Steffi Quero</i>	Standard und Latein (Jugend)	
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	Powerfitness <i>Andrea Weiß</i>	Immediate Pilates <i>Nathalie Kasprzytzki</i>	Rund um den Step <i>Petra Mayr</i>	Wohlfühl- Pilates <i>Nathalie Kasprzytzki</i>	Salsa Kurse	derzeit frei	
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	Fit Mix <i>Andrea Weiß</i>	LIT + HIT Core - Fitness <i>Heike Kölle</i>	Functional Flow <i>Petra Mayr</i>	HVT Fitness <i>Nina Spindler</i>	Anfänger Mittelstufe Fortgeschritten <i>Steffi Quero</i>	TSA (Richterich)	
19:15							
19:30							
19:45							
20:00	Line Dance Kurs <i>Heidi Völker-Schwartz</i>	Immediate Pilates <i>Nathalie Kasprzytzki</i>	Kizomba in Planung 22 <i>TSA</i>	Functional Training <i>Nina Spindler</i>	Salsa Kurse	Standard und Latein u. a. (Erwachsene)	
20:15							
20:30							
20:45							
21:00			Kizomba in Planung 22 <i>TSA</i>		Salsa Kurse	Klaus und Petra Richterich	
21:15							
21:30							
21:45							

weiß unterlegt:
Stunden für alle Vereinsmitglieder offen

Stand: April 2022 (KRI)

blau unterlegt:
zuzahlungspflichtige Kurse auch für Nichtmitglieder