

## Belegungsplan Gymnastiksaal

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
08:00										
08:15										
08:30										
08:45										
09:00	<b>Pilates nach Stott</b> <i>Heike Kölle</i>	<b>Rückenfit</b> <i>Petra Mayr</i>	<b>Fit und Aktiv mit 60+</b> <i>Heidi Völker-Schwiertz</i>	<b>Pilates Basic I</b> <i>Claudia Vanzelli-Jäger</i>	<b>ZUMBA</b> <i>Hansy Schwartze</i>					
09:15										
09:30										
09:45										
10:00	<b>Osteoporose-Prävention</b> <i>Heike Kölle</i>	<b>Qigong</b> <i>Inge Grupp</i>	<b>Fit und Aktiv für alle</b> <i>Heidi Völker-Schwiertz</i>	<b>Pilates Basic II</b> <i>Claudia Vanzelli-Jäger</i>						
10:15										
10:30										
10:45										
11:00	<b>Herzsport</b> <i>Heike Kölle</i>			<b>Herzsport</b> <i>Heike Kölle</i>						
11:15										
11:30										
11:45										
12:00			<b>Gymnasium Schuljahr 22/23</b> <i>Birgit Frank</i>							
12:15										
12:30										
12:45										
13:00										
13:15										
13:30										
13:45										
14:00		<b>Gymnasium Schuljahr 22/23</b> <i>Birgit Frank</i>								
14:15										
14:30										
15:15										
15:30										
15:45										
16:00										
16:15					<b>Leichtathletik U8</b> <i>Babsi Saleten</i>					
16:30										
16:45										
17:00	<b>Leichtathletik U10 + U12 Wintersaison</b>	<b>Leichtathletik U12</b>	<b>Rückenfit</b> <i>Petra Mayr</i>	<b>Leichtathletik U10 Wintersaison</b>	<b>Salsa Kurse</b>		<b>Standard und Latein (Jugend)</b>			
17:15										
17:30										
17:45										
18:00	<b>Powerfitness</b> <i>Andrea Weiß</i>	<b>Immediate Pilates</b> <i>Nathalie Kasprzytzki</i>	<b>Rund um den Step</b> <i>Petra Mayr</i>	<b>Wohlfühl-Pilates</b> <i>Nathalie Kasprzytzki</i>			<b>derzeit frei</b>			
18:15										
18:30										
18:45										
19:00	<b>Fit Mix</b> <i>Andrea Weiß</i>	<b>LIT + HIT Core - Fitness</b> <i>Heike Kölle</i>	<b>Functional Flow</b> <i>Petra Mayr</i>	<b>HVT Fitness</b> <i>Nina Spindler</i>			<i>TSA (Richterich)</i>			
19:15										
19:30										
19:45										
20:00	<b>Line Dance Kurs</b> <i>Heidi Völker-Schwiertz</i>	<b>Immediate Pilates</b> <i>Nathalie Kasprzytzki</i>	<b>Kizomba</b> <i>Dany Boboc / Chris Tonini</i>	<b>Functional Training</b> <i>Nina Spindler</i>	<b>Anfänger Mittelstufe Fortgeschritten</b>		<b>Standard und Latein u. a. (Erwachsene)</b>			
20:15										
20:30										
20:45										
21:00										
21:15					<i>Steffi Quero</i>		<i>Klaus und Petra Richterich</i>			
21:30										
21:45										