

Belegung Gymnastikraum

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00				Präventions-Sport Postnatal-Yoga (Julia K.)				09:00
09:15								09:30
09:30								
09:45								
10:00	Reha-Sport (VO) Orthopädie (Eva L.)	Präventions-Sport Aktiv älter werden (Christiane P.)	Präventions-Sport G.U.T. (Christiane M.)					10:00
10:15								
10:30								
10:45								
11:00	Reha-Sport Herz-Kreislauf-Therapie (Nachfolge-Kurs o. VO)	Reha-Sport Wirbelsäulen und Osteoporosegymnastik						11:00
11:15								11:30
11:30								
11:45								
12:00	(in Planung)	(in Planung)						11:00
12:15								11:30
12:30								
12:45								
13:00								11:00
13:30								11:30
13:45								
14:00						Workshop		11:00
14:15								11:30
14:30								
14:45								
15:00		Tanz-Sport Mini Sharks (Lene St.)		Tanz-Sport Solo - Garde (Virginia H.)		Workshop		15:00
15:15							15:30	
15:30								
15:45								
16:00	Tanz-Sport Balinas-Schautanz (Lanea G./Joceline H.)					Workshop		16:00
16:15								16:30
16:30	Tanz-Sport Little Sharacudas - Polka		Tanz-Sport Solo					
16:45								
17:00	(Sandra B./Mildred K.)	Tanz-Sport Little Sharks - Schautanz	(Melanie N.)	Tanz-Sport Little Sharks - Modern				17:00
17:15								
17:30								
17:45								
18:00		(Lene St.)		(Mona F./Lanea G.)		Fitness-Sport Step Aerobic Beginners (Eva L.)		18:00
18:15							18:30	
18:30		Präventions-Sport Rückenfit						
18:45								
19:00	Fitness-Sport Total Body Workout	(Eva L.)	Fitness-Sport Step Aerobic	Reha-Sport Allgem. Reha (in Planung)	Tanz-Sport Tortuga - Charkter (Sylvia W.)			19:00
19:15				(Nachfolge-Kurs o. VO)			19:30	
19:30	(Tatjana H./Gini H.)	Präventions-Sport Zertifikat: SportProGesundheit Haltung & Bewegung (Kurs 8 * 90 Min)	(Carmen S./Tatjana H.)	(in Planung)				
19:45		(Eva L.)		(Nachfolge-Kurs o. VO)				
20:00	Reha-Sport (VO)		Fitness-Sport Body Styling	Präventions-Sport Yoga zur Entspannung				20:00
20:15	Herz-Sport							20:30
20:30	Tanz-Sport Teiras - Marolka		(Carmen S./Tatjana H.)	(Christina H.)				
20:45								
21:00								21:00
21:15	(Julian R.)							21:30
21:30								
21:45								