

Belegungsplan Sportangebot



2019

Sportheim

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Fit und Gesund 1 8:30 - 9:45 Uhr Silke Michel	Wirbelsäule 1 9:00 - 10:00 Uhr Miriam Hahne		Bauch-Beutel-Po 09:00-10:00 Uhr Daria Kitzmann
Osteoporose 10:00 - 11:00 Uhr Miriam Hahne	Fit und Gesund 2 10:00 - 11:15 Uhr Silke Michel	Wirbelsäule 2 10:00 - 11:00 Uhr Miriam Hahne		
		Ballettunterricht 14:15 - 15:45 Uhr Svetlana Pogorelova		
		Gymnastik für Ältere 16:00 - 17:00 Uhr Sabine Schwenke-Hampe		
	Fitness Männer 50plus 17:45 - 18:45 Uhr Sabine Schwenke-Hampe	Happy Bauch 17:30 - 18:30 Uhr Daria Kitzmann		Schlingtrainer-Fitness 17:00 - 18:00 Uhr Jamaal Baxter
Step Aerobic 19:00 - 20:00 Uhr Silvia Hübsch	Linedance 3 19:00 - 20:00 Uhr Fam. Rettberg	Zumba 18:30 - 20:00 Uhr Daria Kitzmann	Wirbelsäule 3 18:00 - 19:00 Uhr Silvia Huebsch	Linedance 1 18:15 - 19:45 Uhr Marius Pulß
		Bauch-Beine-Po 20:00-21:00 Uhr Jamaal Baxter	Pilates/Winter/Ski 19:00 - 20:00 Uhr Silvia Huebsch	Linedance 2 20:00 - 21:30 Uhr Fam. Rettberg
				Aqua - Aerobic 17:45-18:45 Uhr Sophie Begau
			Hallenbad Nörten - Hardenberg	