

Belegungsplan Sportangebot



2021

Sportheim

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Fit und Gesund 1 08:30 - 09:45 Uhr Silke Michel			Bauch-Beutel-Po 09:00-10:00 Uhr Daria Kitzmann
	Fit und Gesund 2 10:00 - 11:15 Uhr Silke Michel			Wirbelsäule 1 10:15 - 11:15 Uhr Susanne Markert
		Gymnastik für Ältere 16:00 - 17:00 Uhr Ulla Bergmann		Wirbelsäule 2 11:30 - 12:30 Uhr Susanne Markert
Jumping Fitness for Kid's 16:30 - 17:30 Uhr Kirsten Gülland				
	Fitness Männer 50plus 17:45 - 18:45 Uhr Peter Holz knecht	Happy Bauch 17:30 - 18:30 Uhr Daria Kitzmann	Wirbelsäule 3 17:45 - 18:45 Uhr Silvia Huebsch	Jumping Fitness 17:00 - 18:00 Uhr Kirsten Gülland
Step Aerobic 19:00 - 20:00 Uhr Silvia Hübsch	Linedance 3 19:00 - 20:00 Uhr Fam. Rettberg	Zumba 18:45 - 20:15 Uhr Daria Kitzmann	Pilates/Winter/Ski 19:00 - 20:00 Uhr Silvia Huebsch	Linedance 1 18:15 - 19:45 Uhr Marius Pulß
				Linedance 2 20:00 - 21:00 Uhr Fam. Rettberg
			Hallenbad Nörten - Hardenberg	Aqua-Aerobic 17:45-18:45 Uhr Sophie Begau