



Studio



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00					
09:00	Pilates Gruppe 1 9:15 - 10:00 Heike Klingenspohr	Yoga 9:30 - 11:00 Janine Wendt			
10:00	Lüften (15 Minuten) Pilates Gruppe 2 10:15 - 11:00 Heike Klingenspohr				
11:00			Line Dance Gruppe 2 10:45 - 12:15 Ruth Uhlenbruck-Wandolski		Line Dance Gruppe 3 10:30 - 12:00 Ruth Uhlenbruck-Wandolski
12:00					
13:00					
16:00	Mini-Turnen-Gruppe-2 16:00 - 16:45 Tanja Westhöfer-Häde		Hip Hop Gruppe 1 16:00 - 16:45 Lana Tharmarajah Lüften (15 Minuten)		
17:00			Hip Hop Gruppe 2 17:00 - 17:45 Lana Tharmarajah Lüften (15 Minuten)		
18:00		Gesund & Fit ab 29.06.2021 17:30 - 18:30 Michaela Urban Lüften (15 Minuten)	Zumba 18:00 - 19:00 Barbara Zimmermann		
19:00		Line Dance Gruppe 1 18:45 - 20:15 Ruth Uhlenbruck-Wandolski		Step & Pump 18:30 - 20:15 Claudia Hucke	
20:00			Teytonic Crew 19:45 - 20:45 Leonie Rahm		Line Dance Gruppe 4 20:00 - 21:30 Ruth Uhlenbruck-Wandolski
21:00					
22:00					



Turnhalle



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00						
09:00						
10:00			Eltern-Kind-Turnen 9:30 - 10:30 Tanja Westhöfer-Häde	Gymnastik Fitness 10:00 - 11:00 Herbert Holtmann		
11:00	Stuhl Gymnastik 11:15 - 12:00 Heike Klingenspohr					Jiu Jitsu 11:00 - 13:00 Sabine Kloß
12:00						
13:00						
14:00						
15:00	Mini-Turnen-Gruppe-1 15:15 - 16:00 Tanja Westhöfer-Häde					
16:00		Rückenschule 16:15 - 17:15 Dirk Arzen	Leichtathletik Senioren 16:00 - 17:30 Dagmar Bechert			
17:00	Mini-Turnen-Gruppe-3 16:45 - 17:30 Tanja Westhöfer-Häde			Gymnastik 17:15 - 18:15 Karin Wischmann-Schoofs	Trampolin 17:00 - 19:45 Klaus Fitzner	
	Lüften (15 Minuten)			Lüften (15 Minuten)		
18:00	Tischtennis 17:45 - 19:45 Lutz Wißmeier	Jiu Jitsu 18:00 - 20:00 Sabine Kloß		Gymnastik 18:30 - 19:30 Karin Wischmann-Schoofs		
19:00	Lüften (15 Minuten)		Tischtennis 18:00 - 22:00 Lutz Wißmeier		Lüften (15 Minuten)	
20:00	Gymnastik 20:00 - 22:00 Herbert Holtmann			Bodenkampf 20:00 - 22:00 Alexander Kloß	Volleyball 20:00 - 22:00 Friedhelm Augustynak	
21:00						
22:00						