

Belegung (Stand: 07.2020)

Neuer Sportraum

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|-------|--|--|---|--|--|--|
| | | 10:00 - 11:00 Uhr Rückenkurs mit Sandra | | | 9:00 - 10:15 Uhr Yoga Britta Luysberg (Tel. 02429 901155) | 9:00 - 13:00 Uhr Spinning Abt. Leichtathletik Bianca Wergen (Tel. 99296) |
| 14.00 | | 14:00 - 15:00 Uhr Frauengymnastik Elfriede Wergen (Tel. 1534) | | | | |
| 14.30 | | | | | | |
| 15.00 | | | | | | |
| 15.30 | | | | | | |
| 16.00 | | | | | | |
| 16.30 | | | | | | |
| 17.00 | | | | | | |
| 17.30 | 17:30 - 18:30 Uhr Pilates - 1. Kurs Eyke Meuser (0152 23481907) | 17:45 - 18:45 Uhr Zumba Janina Piel (0171 2648230) | 18:00 - 20:00 Uhr Spinning Abt. Radsport Carsten Lennartz (0170 459 4387) | 17:45 - 18:45 Uhr "Dance Rebel" Teens Nicole Valencia Käppler (0172 675 3102) | | |
| 18.00 | | | | | | |
| 18.30 | | | | | | |
| 19.00 | 18:45 - 19:45 Uhr Pilates - 2. Kurs Eyke Meuser (0152 23481907) | 19:00 - 20:00 Uhr "Fit von Kopf bis Fuß" Janina Piel (0171 2648230) | nur i. d. Wintermonaten | 19:00 - 20:00 Uhr POUND® Sandra Schmunkamp (0170 456 1529) | 19:00 - 21:00 Uhr Tanzsport Dirk Schmitz (Tel. 998451) | |
| 19.30 | | | | | | |
| 20.00 | 20:00 - 21:00 Uhr dance fitness Maike Schönewald (Tel. 998092) | 20:00 - 21:00 Uhr Step-Aerobic Doris Cremer (Tel. 208507) | | in Absprache: 20:00 - 21:00 Uhr POUND® | | |
| 20.30 | | | | | | |
| 21.00 | | | | | | |
| 21.30 | | | | | | |
| 22.00 | | | | | | |

