

Belegung (Stand: April 2024)

Neuer Sportraum

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		8:00 - 9:00 Uhr Pilates Katharina (998674)		8:30 - 9:30 Uhr Rückenfit Janina (0171 2648230)	9:00 - 10:15 Uhr Yoga Britta Luysberg (Tel. 02429 901155)	8:30-9:30 Uhr Bauch Beine Po Janina Piel (0171 2648230)
				9:30 - 10:30 Uhr POUND® für Einsteiger Sandra (01704561529)		
14.00		13:45 - 14:45 Uhr Frauengymnastik Elfriede Wergen (Tel.1534)				Sonntag
14.30						9:00 - 13:00 Uhr Spinning Abt. Leichtathletik Bianca Wergen (Tel. 99296)
15.00		15:00 - 16:00 Uhr Generation POUND® Rowdy Rockers Sandra (0170 4561529)				
15.30		16:00 - 17:00 Uhr Generation POUND® Dizzy Drummer Sandra (0170 4561529)				
16.00		17:00-17:45 Uhr Kinderyoga Sandra (0170 4561529)				
16.30			17:45-18:15 Uhr Stretch & Strong TuS Radsport ** Sonja Lennartz (0151 1837 7581)	17:30 - 18:30 Uhr Frauengymnastik Maria Schlepütz (Tel. 1214)		
17.00			18:30-19:15Uhr Stretch & Strong Sonja Lennartz	18:30-19:30 Uhr POUND® unplugged		
17.30	17:30 - 18:30 Uhr Pilates - 1. Kurs Eyke Meuser (0152 23481907)	17:45-18:45 Uhr Zumba Janina Piel (0171 2648230)	19:15 Uhr bis 20:45 Uhr Spinning Abtl. Radsport Carsten Lennartz (0170 459 4387)	19:30-20:30 Uhr POUND® Sandra Schmunkamp (0170 4561 529)	19:00 - 21:00 Uhr Tanzsport Dirk Schmitz (Tel. 998451)	
18.00		18:55-19:55 Uhr Bauch Beine Po Janina Piel (0171/2648230)	nur i. d. Wintermonaten			
18.30						
19.00	18:45 - 19:45 Uhr Pilates - 2. Kurs Eyke Meuser (0152 23481907)					
19.30						
20.00	20:00 - 21:00 Uhr dance fitness MelanieFrings(015117273343) Maike Schönwald(998092)	20:00 - 21:00 Uhr Step-Aerobic Doris Cremer (Tel. 208507)				
20.30						
21.00						
21.30						
22.00						



** von Oktober bis Ostern