

Belegungsplan Gymnastikraum

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:45					Open Mind Combat	siehe Belegungsplan für Wochenende	
09:00							
09:15							
09:30			Gymnastik				
09:45			09:30				
10:00		Post AG	bis	Qi Gong			
10:15	Gesundheitsoase		10:30				
10:30	Rückenfit am Morgen	Wirbelsäulengymnastik	Bärbel Weis	10.00			
10:45	10:15		Standfest älter werden				
11:00	bis 11:15		Sturzprävention	bis			
11:15	Dariusz Majstrsnko						
11:30		Frau Flach-Meyrer	10:45	11:30			
11:45			Bis				
12:00			12:15				
12:15			Andrea Spies				
12:30							
12:45							
13:00		Fit					
13:15		bis ins					
13:30		hohe Alter					Gesundheitsoase
13:45							
14:00							13:30
14:15	BeBo - Training						bis
14:30		13:00					14:30
14:45	14:15		Standfest älter werden				
15:00	bis	bis	Sturzprävention	Bliesschule			Su Tay Doi
15:15	15:45			Judo AG			
15:30		16:00	14:45	15:00			Erwachsene
15:45	Andrea Spies		bis	bis			
16:00	Rehabilitative	Andrea Spies	16:15	16:00		15:00	
16:15	Wirbelsäulengymn.		Andrea Spies			bis	
16:30	16:00		Differenziertes	Su Tay Doi		16:30	
16:45	bis		Rückentraining	Pandas			
17:00	17:30			16:30			
17:15	Andrea Spies		16:30	bis			
17:30	Wirbelsäulen-Fitness		bis	17:30			
17:45			18:00	Su Tay Doi			
18:00	17:30	Pakovan	Andrea Spies	Jugend	Gesundheitsoase		
18:15	bis	(Kurs bis 07.2016)		17:30	18:00		
18:30	19:00		Gesundheitsoase	bis	bis		
18:45		18:00		19:00	19:00		
19:00	Andrea Spies	bis	18:00	Claudia Schwemmer			
19:15		19:30	bis		Pakovan		
19:30		Evellyn Brendel	20:00				
19:45	Budo	Budo		Budo	19:00		
20:00	Training für Frauen	Verbandstraining		Selbstverteidigung 35 +	bis 20:30		
20:15		(W.U.S.O.)					
20:30	19:45	19:45		19:45	Evellyn Brendel		
20:45	bis	bis		bis			
21:00	21:15	21:15		21:15			
21:15	Anette Groß	Jürgen Engelhard		Jürgen Engelhard			