



Hallenbelegungsplan



Montag

14:45-15:45	Trittsicher für ältere Menschen im ländlichen Raum	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
16:15-17:15	Reha Wirbelsäulengymnastik nur mit Ärztlicher Verordnung	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
17:30-18:30	Herzsport, nur mit Ärztlicher Verordnung	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
18:30-20:00	Turnen Frauen 50 Plus/Minus Funktionsgymnastik / Yoga	Karin Herr-Mennenöh 04742 13 54
18:45-19:45	Gesundes Laufen	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
20:00-21:00	Volleyball für alle	Jochen Hinck 04742 36 29 825

Dienstag

08:30-10:00	Nordic Walking	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
10:00-11:00	Nordic Walking für Anfänger	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
14:00-15:00	Qi-Gong für Anfänger	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
15:00-16:15	Qi-Gong für Fortgeschrittene	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
17:00-18:00	Reha Wirbelsäulengymnastik nur mit Ärztlicher Verordnung	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
18:00-19:00	Laufen für Alle	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
18:15-19:30	Tischtennis Jugend	Frank Homeyer 0151 26 05 72 52
19:30-22:00	Tischtennis Herren	Dirk Johanns

Mittwoch

08:30-09:30	Reha Wirbelsäulengymnastik nur mit Ärztlicher Verordnung	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
09:30-10:45	Qi-Gong	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
10:45-11:45	Entspannung	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
18:30-20:00	Turnen Herren / Geräteturnen, Box-Fitness und mehr.	Lothar Schmidt 04742 12 94
20:00-21:30	Line-Dance Fortgeschrittene	Carolin Taubenrauch 0176 967 06 167

Donnerstag

16:00-17:00	Kinderturnen von 2 bis 5 Jahren	Wiebke Cordts 0160 883 20 62
18:00-19:00	Line-Dance Anfänger	Carolin Taubenrauch 0176 967 06 167
18:30-20:00	Fußball / Just vor Fun	Eike Seebeck 04742 25 38 17
20:00-21:00	Turnen Frauen	Heike Klenck 04742 749

Freitag

09:00-10:30	Tanzen als Gedächtnistraining	Carolin Taubenrauch 0176 967 06 167
15:00-16:00	Hipp Hopp Tanzunterricht für Kinder ab sechs Jahre	Mirsana Gusani 04742 344 34 54
17:00-18:00	Kinder-Tanz von 7-15 Jahren	Yvonne Heine 0172 409 69 20
17:30-18:30	Sportabzeichen Termine: 18.05. 08.06. 03.08. 31.08. 13.09.	Eickenjäger / Tietje 0174 403 34 42
18:00-19:30	Tischtennis Jugend	Frank Homeyer 0151 26 05 72 52
19:30-22:00	Tischtennis Herren	Dirk Johanns 0170 732 36 39

Samstag

11:00-12:30	Laufen für alle
-------------	-----------------