



# Hallenbelegungsplan



Montag		
10:00-11:00	Line-Dance	Carolin Taubenrauch 0176 967 06 167
15:00-16:00	Feldenkrais und Yoga	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	Lena Wemmel 0157 50 14 94 60
Dienstag		
08:30-10:00	Nordic Walking	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
10:15-11:45	Trittsicher für ältere Menschen im ländlichen Bereich	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
11:45-12:45	Qigong für Anfänger	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
14.00-15.00	Feldenkrais	Tanja Kühnert 0157 72 05 1962
15:00-16:30	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	Holger Seebeck 04742 8327
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	Fun-Fussball	Eike Seebeck 0176 76896187
Donnerstag		
15:30-16:30	Kindersport	Sabine Martwich 0173 93 89 50 5
16:45-17:45	Line Dance für Kinder ab 10 Jahren	Yvonne Heine 0172 409 69 20
18:00-19:00	Line-Dance Anfänger	Carolin Taubenrauch 0176 967 06 167
19:00-20:00	Line-Dance Fortgeschrittene	Carolin Taubenrauch 0176 967 06 167
20:00-21:00	Turnen Frauen	Heike Klenc 04742 749
Freitag		
09:00-10:30	Tanzen als Gedächtnistraining	Carolin Taubenrauch 0176 967 06 167
16:00-16:45	Kinder-Tanz von 6-8 Jahren	Yvonne Heine 0172 409 69 20
16:30-17:30	Kinder-Tanz von 8-10 Jahren	Yvonne Heine 0172 409 69 20
18:00-19:30	Tischtennis Jugend	Frank Homeyer 0151 26 05 72 52
19:30-22:00	Tischtennis Herren	Holger Seebeck 04742 8327