

HALLEN - PLAN

Gültig ab 01.02.2012

Vereinsheim

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30 - 9:45	ab 8:30 - 9:30 Uhr Intensiv Yoga Imke Cords Tel.: 04122/56775	ab 9:00 - 9:45 Uhr Powerfit Nursen Turan Tel.: 04101/66473	ab 9:00 - 9:45 Uhr Damen Gymnastik Daniela Unger Tel.: 04122/989893	ab 8:00 - 9:00 Uhr Yoga Ina Falke Tel.: 04122/56575	9:00 - 10:00 Uhr Pilates Noelle Osterloh Tel.: 04122/8366255	nach Absprache	nach Absprache
9:45 - 10:30	ab 9:45 - 11:15 Uhr Qi Gong Kerstin Kommoß Tel.: 04122/960394 (z.Zt. ausgebucht)	ab 9:50 - 10:50 Uhr präV. Rückentraining Nursen Turan Tel.: 04101/66473 (z. Zt. ausgebucht)	ab 9:50 - 10:50 Uhr präV. Rückentraining Daniela Unger Tel.: 04122/989893	ab 9:00 - 9:45 Uhr Senioren-Gymnastik Bärbel Josten Tel.: 04122/54774			
10:30 - 12:00		ab 10:55 - 11:55 Uhr Sanftes für Nacken und Rücken Nursen Turan Tel.: 04101/66473		ab 9:50 - 10:50 Uhr präV. Rückentraining Bärbel Josten Tel.: 04122/54774			
12:00 - 14:30							
12:00 - 15:00							
15:00 - 15:30					ab 15:00 - 16:00 Uhr Jazz ab 6 Jahre Daniela Unger Tel.: 04122/989893		
15:30 - 16:00			ab 15:30 - 16:30 Uhr Osteoporose Bärbel Josten Tel.: 04122/54774				
16:00 - 16:30				ab 16:00 Uhr Ballett bis 7 Jahre Valentina Holz Tel.: 04101/586539 bis 17:00 Uhr	ab 16:00 Uhr Fit Kids Daniela Unger Tel.: 04122/989893 bis 17:00 Uhr		
16:30 - 16:45	ab 16:15 - 17:00 Uhr Stepp-Aerobic f. Anf. Bärbel Josten Tel.: 04122/54774						
16:45 - 17:00							
17:00 - 17:30	ab 17:15 - 18:00 Uhr Stepp-Aerob. Vork. Bärbel Josten Tel.: 04122/54774		ab 17:00 Uhr Yoga Angela Zell Tel.: 04103/3363 bis 18:30 Uhr	ab 17:00 Uhr Ballett für Kinder ab 7 Jahre Valentina Holz Tel.: 04101/586539 bis 18:30 Uhr	ab 17:15 - 18:15 Uhr präV. Rückentraining Daniela Unger Tel.: 04122/989893		
17:30 - 18:00		ab 17:30 Uhr präV. Rückentraining Nursen Turan Tel.: 04101/66473 bis 18:30 Uhr					
18:00 - 18:15	18:00 Uhr Videoclip-Dancing ab 10 J. Franziska Zimmer Tel.: 0174/2766708 bis 19:15 Uhr						
18:15 - 18:45			ab 18:35 Uhr Pilates Nursen Turan Tel.: 04101/66473 bis 19:35 Uhr				
18:45 - 19:00				ab 19:00 Uhr Tanzkurs Latein, Standart, Disco Michael Ziegler bis 20:00 Uhr			
19:00 - 19:30	ab 19:15 - 20.15 Uhr Intensiv Yoga Imke Cords Tel.: 04122/56775	ab 19:15 Uhr Qi Gong Kerstin Kommoß Tel.: 04122/960394 bis 20:45 Uhr	ab 19:45 - 20:45 Uhr präV. Rückentraining Bärbel Josten Tel.: 04122/54774	ab 20:00 - 21:15 Uhr Gruppentraining Tanzkreis 6 Michael Ziegler			
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30	ab 20:15 Jazzdance für Frauen Franziska Zimmer Tel.: 0174/2766708 bis 21:15 Uhr						
20:30 - 21:00							
21:00 - 21:30							
21:30 - 22:30							