	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
Uhrzeit	Turnhalle	Gymnastikhalle	Turnhalle	Gymnastikhalle	Turnhalle	Gymnastikhalle	Turnhalle	Gymnastikhalle	Turnhalle	Gymnastikhalle	Turnhalle	Gymnastikhalle	Turnhalle	Gymnastikhalle	Uhrzeit
07:00	Schule		Schule		Schule		Schule		Schule						07:00
07:30															07:30
08:00															08:00
08:30				Osteoporose-Prävention Jenny DiLucente						Yoga ab 8.10 Uhr Anfäng. + Interess. Karmen Klancar					08:30
09:00															09:00
09:30				Windel-Turner Jenny DiLucente		Aktiv und mobil bis 100 Ulrike Kannenberg				Yoga Karmen Klancar					09:30
10:00												Qigong Barbara Schönwaldt	Taekwondo Ramon Benmesbah		10:00
10:30		Fit Forever Elisabeth Walbrecht													10:30
11:00										Marina Römer Knuddel Dich Fit ab 13.01.2023		Taekwondo Ramon Benmesbah	Taekwondo Ramon Benmesbah		11:00
11:30															11:30
12:00												Taekwondo Ramon Benmesbah	Taekwondo Ramon Benmesbah		12:00
12:30															12:30
13:00												Taekwondo Ramon Benmesbah			13:00
13:30		Fitness Herren Ü60 Manfred Schulze-Braucks													13:30
14:00					Leichtathletik Ina Glag				Senioren-gymnastik Cornelia Goldbach						14:00
14:30										Rhythmische Sportgymnastik Jenny DiLucente					14:30
15:00	Eltern-Kind-Turnen Barbara Kratzberg														15:00
15:30		Mini Dancers 1 Anja Faust				Taekwondo Nicolai Schuster				Rhythmische Sportgymnastik Jenny DiLucente					15:30
16:00	Eltern-Kind-Turnen Barbara Kratzberg		Kinderturnen Minis Christa Holler						Kinderturnen Minis Katja David						16:00
16:30		Mini Dancers 2 Anja Faust				Taekwondo Nicolai Schuster	Kinderturnen Minis Eva Bittner			Rhythmische Sportgymnastik Jenny DiLucente					16:30
17:00	Leichtathletik Ina Glag		Kinderturnen Midis Christa Holler	Best Ager Fitness Ursula Strathmann					Kinderturnen Midis Arbana Ameti						17:00
17:30						Hot Iron Sarah Hohn		Wirbelsäulen-gymnastik Ellen Engelhardt-Hensel							17:30
18:00			Ringtennis Joshua Dömel	Antara Rückentraining Ursula Strathmann			Geräteturnen Bianca Krille-Mensing		Gerätturnen Bianca Krille-Mensing		Geräteturnen Bianca Krille-Mensing		Indoor Soccer		18:00
18:30		Body Toning Anke Ponath				Bauch Beine Po Sarah Hohn		Pilates Ellen Engelhardt-Hensel		Taekwondo Patrick Meik					18:30
19:00	Taekwondo Ramon Benmesbah			Krafttraining Ina Glag	Taekwondo Patrick Meik										19:00
19:30		Step-Aerobic Anke Ponath				Bauch Beine Po Sarah Hohn		Men's Afterwork Fitness Frank Strathmann / Jürgen Viertel							19:30
20:00	Fit in die Woche Ulrike Kannenberg		Skigymnastik Elisabeith Walbrecht	TRX Anke Ponath	Zumba Silvana Orf		Damengymnastik Brigitte Gottwald								20:00
20:30		TRX Angela Papapetrou				Hot Iron Sarah Hohn		Fit for Fun Angela Papapetrou							20:30
21:00															21:00
21:30															21:30