

Trainingszeiten Gymnastikraum

Zeiten		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag			
08:30	09:00								
09:00	09:30		Fitness Kurs 1	09:00 - 10:30 Uhr	Beckenboden 1				
09:30	10:00	Maisch / Kamlot.	09:00 - 10:00 Uhr	Yoga	09:00 - 10:00 Uhr	DRK /Yoga			
10:00	10:30	09:30 - 10:30	Fitness Kurs 2		Beckenboden 2	09:30 - 11:00 Uhr			
10:30	11:00		10:00 - 11:00 Uhr		10:00 - 11:00 Uhr				
11:00	11:30								
11:30	12:00	11:30 - 13:30 Uhr			11:30 - 13:30 Uhr				
12:00	12:30	Freie Schule			Freie Schule		Gruppe	Ansprechpartner:	
12:30	13:00	Rheinklang			Rheinklang		Mo: Eltern-Kind Mini	Fr. Reitze/Fr. Herrberg	
13:00	13:30						Mo: Fitness	Fr.Maisch /Fr.Kamlot.	
13:30	14:00						Mo: Gymnastik	Frau Ulrike Boos	
14:00	14:30						Mo: Yoga	DRK / Fr.Ludewig	
14:30	15:00						Mo + Do: Schule	Hr.Weingarten	
15:00	15:30						Di: Fitness	Bärbel Keppler	
15:30	16:00						Di: Yoga 1 + 2	Celine d´Souza	
16:00	16:30	Eltern-Kind Mini					Mi: Yoga	Andrea Beecken	
16:30	17:00	16:00 - 17:00 Uhr					Mi: Zuma	Bianca Teichert	
17:00	17:30						Do: Beckenboden	Luzia Menz	
17:30	18:00						Do: Fitness 50+	Birgit Welcker	
18:00	18:30	DRK /Yoga	Yoga Kurs 1	ZUMBA	Fitness 50+	Jonglage	LA Vreni 19:30 - 20:30	Do: Fitness 30+	Claudia Wagner
18:30	19:00	18:00 - 19:30 Uhr	18:00-19:00 Uhr	18:00 - 20:00 Uhr	18:00 - 19:30 Uhr	Klaus		Fr: Yoga 09:30	DRK/Fr.Ludewig
19:00	19:30		Yoga Kurs 2			18-20 Uhr		Fr: Jonglare	Klaus Riedel
19:30	20:00	Gymnastik	19:00 - 20:00 Uhr		Fitness 30+		Fr. LA	Verena Fenner	
20:00	20:30	19:30 - 20:30 Uhr			19:30 - 20:30 Uhr				
20:30	21:00								
21:00	21:30								
21:30	22:00								