



Belegung Halle VfK

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00-08.00	Reinigung						
08.00-08.30							
08.30-09.00							
09.00-09.30							
09.30-10.00	Schongymnastik Karin Bielicke / Christel Kassem 9.30 - 10.30 Uhr		Koronar Marianne Wolf 8.30 - 13.00 Uhr	Koronar Marianne Wolf 8.30 - 13.00 Uhr	Koronar Marianne Wolf 9.00 - 13.00 Uhr	TT-Freizeit Kinder / Jugend Martin Schröter 8.30 - 12.00 Uhr	
10.00-10.30							
10.30-11.00		Gymnastische Kraftgruppe Jutta Nehring 10.00 - 12.00 Uhr					
11.00-11.30							
11.30-12.00							
12.00-12.30	Feldenkrais Jochen Jadcowski 12.00 - 13.30 Uhr 10 Wochenturnus						
12.30-13.00							
13.00-13.30		TT - Freizeit Angela Kemsä 13.00 - 16.15 Uhr		TT - Freizeit Angela Kemsä 13.00 - 16.15 Uhr			Tischtennis Claudia Ruppert-M. 13.00 - 15.00 Uhr
13.30-14.00							
14.00-14.30							
14.30-15.00					Freies Tanzen Herbert Schwarz 14.15 - 15.15 Uhr		
15.00-15.30							
15.30-16.00							
16.00-16.30			Wirbelsäulen- Gymnastik Renate Ulrich 16.00 - 18.00 Uhr				
16.30-17.00						Yoga/Rücken/Pila. II Marina Gonzales/Ulrike Kunze 16.30 - 17.30 Uhr	
17.00-17.30	Pilates Gabriele Klecok 17.00 - 17.00 Uhr	Gymnastik Jürgen Weber 16.50 - 17.50 Uhr		GoJumping I Tania Lipowski 17.00 - 18.00 Uhr			
17.30-18.00							Step & Stretch Juliane Balder 17.30 - 18.30 Uhr
18.00-18.30		Koronar Marianne Wolf 18.00 - 21.00 Uhr		GoJumping II Tania Lipowski 18.00 - 19.00 Uhr			
18.30-19.00	Gymnastik Monika Engel 18.30 - 19.30 Uhr						
19.00-19.30						Yoga Tanja Gierke 19.20 - 20.50 Uhr	
19.30-20.00	Kraft / W. Wachs		Kraft / W. Wachs				
20.00-20.30							
20.30-21.00			Zirkeltraining Peggy Baumann 19.30 - 21.00 Uhr	TT - Freizeit Angela Kemsä 20.00 - 21.00 Uhr			
21.00-21.30							