



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			
10.00-10.30		Gymnastik Jutta Nehring 10.00 - 12.00 Uhr					TT-Freizeit Martin Schröter 10.00 - 12.00 Uhr	Zumba Andrea Büchner 10.00 - 11.00 Uhr
10.30-11.00								
11.00-11.30								
11.30-12.00								
12.00-12.30	Feldenkrais Jochen Jadkowski 12.00 - 13.30 Uhr 10 Wochen (29.4.-8.7.24)							
12.30-13.00								
13.00-13.30		TT - Freizeit Angela Kemsal 13.00 - 16.30 Uhr		TT - Freizeit Angela Kemsal 13.00 - 16.30 Uhr			Tischtennis Claudia Ruppert-M. 13.00 - 15.00 Uhr	
13.30-14.00								
14.00-14.30								
14.30-15.00								
15.00-15.30					Freies Tanzen Herbert Schwarz 14.15 - 15.15 Uhr			
15.30-16.00								
16.00-16.30								
16.30-17.00			Wirbelsäulen-Gymnastik Renate Ulrich 16.00 - 18.00 Uhr		Ganzkörpergymnastik Marina Gonzales 16.30 - 17.30 Uhr			
17.00-17.30	Pilates Gabriele Klecok 17.00 - 18.00 Uhr	Gymnastik Jürgen Weber 16.45 - 17.45 Uhr		GoJumping I Tania Lipowski 17.00 - 18.00 Uhr				
17.30-18.00								
18.00-18.30		Koronar Marianne Wolf 18.00 - 21.00 Uhr	Zumba Andrea Büchner 18.00 - 19.00 Uhr	GoJumping II Tania Lipowski 18.00 - 19.00 Uhr				
18.30-19.00	Gymnastik Monika Engel 18.30 - 19.30 Uhr			Kraft / W. Wachs				
19.00-19.30			Zirkeltraining Peggy Baumann 19.00 - 20.30 Uhr	Step & Stretch Juliane Balder 19.30 - 20.30 Uhr	Yoga Tanja Gierke 19.20 - 20.50 Uhr			
19.30-20.00	Kraft / W. Wachs							
20.00-20.30								
20.30-21.00								
21.00-21.30								