



Belegung Halle VfK

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
07.00-08.00	Reinigung									
08.00-08.30			Koronar Marianne Wolf 8.30 - 13.00 Uhr							
08.30-09.00										
09.00-09.30										
09.30-10.00	Schongymnastik Karin Bielicke / Christel Kasse 9.30 - 10.30 Uhr									
10.00-10.30		Gymnastik Jutta Nehring/ Bärbel Buse 10.00 - 12.00 Uhr			Koronar Marianne Wolf 10.00 - 13.00 Uhr	Koronar Marianne Wolf 10.00 - 13.00 Uhr	TT - Freizeit Andreas Briesen 10.00 - 12.00 Uhr	Zumba Andrea Büchner 10.00 - 11.00 Uhr		
10.30-11.00										
11.00-11.30	Feldenkrais Jochen Jadcowski 11.00 - 12.30 Uhr 10 Wo. (13.01.-17.03.24)									
11.30-12.00										
12.00-12.30										
12.30-13.00										
13.00-13.30		TT - Freizeit Angela Kems 13.00 - 16.30 Uhr		TT - Freizeit Angela Kems 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						Freies Tanzen Herbert Schwarz 14.15 - 15.15 Uhr				
15.00-15.30										
15.30-16.00										
16.00-16.30					Wirbelsäulen- Gymnastik Annette Lipke 15.00 - 17.00 Uhr					
16.30-17.00						Ganzkörpergymnastik M. Gonzales/ G. Klecok 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									
19.00-19.30										
19.30-20.00	Kraft / W. Wachs			Zirkeltraining Peggy Baumann 19.00 - 20.30 Uhr	Kraft / W. Wachs	Yoga Tanja Gierke 19.20 - 20.50 Uhr				
20.00-20.30					Step & Stretch Juliane Balder 19.30 - 20.30 Uhr					
20.30-21.00										
21.00-21.30										