



# Belegung Halle VfK

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
07.00-08.00	Reinigung							
08.00-08.30			<b>Koronar</b> Marianne Wolf 8.30 - 13.00 Uhr					
08.30-09.00								
09.00-09.30								
09.30-10.00	<b>Schongymnastik</b> Karin Bielicke / Christel Kassem 10.00 - 11.00 Uhr							
10.00-10.30		<b>Gymnastik</b> Jutta Nehring/ Bärbel Buse 10.00 - 12.00 Uhr			<b>Koronar</b> Marianne Wolf 10.00 - 13.00 Uhr	<b>Koronar</b> Marianne Wolf 10.00 - 13.00 Uhr		<b>Zumba</b> Andrea Büchner 10.00 - 11.00 Uhr
10.30-11.00								
11.00-11.30	<b>Feldenkrais</b> Jochen Jadcowski 11.00 - 12.30 Uhr 10 Wo. (13.04.-22.06.26)							
11.30-12.00								
12.00-12.30								
12.30-13.00								
13.00-13.30		<b>TT - Freizeit</b> 13.00 - 16.30 Uhr		<b>TT - Freizeit</b> 13.00 - 16.30 Uhr			<b>Tischtennis</b> Claudia Ruppert-M. 13.00 - 15.00 Uhr	
13.30-14.00								
14.00-14.30								
14.30-15.00						<b>Freies Tanzen</b> Herbert Schwarz 14.15 - 15.15 Uhr		
15.00-15.30								
15.30-16.00			<b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b> Annette Lipke (1) 15.00 - 16.00 Uhr (2) 16.00 - 17.00 Uhr					
16.00-16.30								
16.30-17.00					<b>Ganzkörpergymnastik</b> M. Gonzales/ L. Huber 16.30 - 17.30 Uhr			
17.00-17.30	<b>Pilates</b> Lea Huber 17.00 - 18.00 Uhr	<b>Gymnastik</b> Jürgen Weber 16.45 - 17.45 Uhr		<b>GoJumping I</b> Tania Lipowski 17.00 - 18.00 Uhr				
17.30-18.00								
18.00-18.30		<b>Koronar</b> Marianne Wolf 18.00 - 21.00 Uhr	<b>Zumba</b> Andrea Büchner 18.00 - 19.00 Uhr	<b>GoJumping II</b> Tania Lipowski 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Dance@Line-Kurs</b> Peggy Baumann 17.30 - 19.00 Uhr			
18.30-19.00	<b>Gymnastik</b> Monika Engel 18.30 - 19.30 Uhr							
19.00-19.30								
19.30-20.00	<b>Kraft / W. Wachs</b>			<b>Zirkeltraining</b> Peggy Baumann 19.00 - 20.30 Uhr	<b>Kraft / W. Wachs</b>			
20.00-20.30					<b>Step &amp; Stretch</b> Juliane Balder 19.30 - 20.30 Uhr	<b>Yoga</b> Tanja Gierke 19.00 - 20.30 Uhr		
20.30-21.00								
21.00-21.30								