



# Studio



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00					
09:00	<b>Pilates Gruppe 1</b> 9:15 - 10:00 Heike Klingenspohr		<b>Body-Fit</b> 9:30 - 10:30 Heike Klingenspohr		
10:00	<b>Lüften (15 Minuten)</b> <b>Pilates Gruppe 2</b> 10:15 - 11:00 Heike Klingenspohr				
11:00					
12:00					
13:00					
14:00	<b>Rückenschule</b> 14:00 - 15:00 Dirk Arzen				
15:00				<b>Gardetanz</b> 15:00 - 17:00 extern	
16:00		<b>Rückenschule</b> 16:00 - 17:00 Dirk Arzen			
17:00	<b>Beckenbodengymn.</b> 17:00 - 18:00 (ab 07.03.) Karin Wischmann-Schoofs				
18:00	<b>Lüften (15 Minuten)</b> <b>Yoga</b> 18:15 - 19:30 Gabi Steuer	<b>Rückenschule</b> 18:30 - 19:30 Claudia Hucke	<b>Zumba</b> 18:00 - 19:00 Barbara Zimmermann	<b>Step &amp; Pump</b> 18:30 - 20:15 Claudia Hucke	
19:00		<b>Lüften (15 Minuten)</b>			
20:00		<b>Line Dance Gruppe 1+2</b> 18:45 - 21:45 Ruth Uhlenbruck-Wandolski	<b>Teytonic Crew</b> 19:45 - 20:45 Leonie Rahm		
21:00					
22:00					



# Turnhalle



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00						
09:00		Kita Rückbildung 8:50 - 10:40 extern	Eltern-Kind-Turnen 9:30 - 10:30 Tanja Westhöfer-Häde	Gymnastik Fitness 10:00 - 11:00 Herbert Holtmann	Kita Rückbildung 9:00 - 10:50 extern	
10:00						
11:00	Stuhlgymnastik 11:15 - 12:00 Heike Klingenspöhr	Willi-Brandt-Schule 10:40 - 11:40 extern				Jiu Jitsu ab 05.03.2022 11:00 - 13:00 Sabine Kloß
12:00			Willi-Brandt-Schule 11:50 - 12:50 extern			
13:00						
14:00			Line Dance Gruppe 3 13:45 - 15:15 Ruth Uhlenbruck-Wandolski			
15:00	Mini-Turnen-Gruppe-1 14:45 - 15:30 Tanja Westhöfer-Häde		Lüften (15 Minuten)	Erlebnis-Turnen ab 03.03.2022 14:45 - 15:45 Ulrike Koch	Spiel-Turnen ab 04.03.2022 15:00 - 16:30 Ulrike Koch	
	Lüften (15 Minuten)			Lüften (15 Minuten)		
16:00	Mini-Turnen-Gruppe-2 15:45 - 16:30 Tanja Westhöfer-Häde	Judo 16:00 - 17:45 Sabine Kloß	Willi-Brandt-Schule 15:30 - 16:30 extern	Kita Zumba 16:00 - 17:00 extern		
	Lüften (15 Minuten)			Lüften (15 Minuten)		
17:00	Mini-Turnen-Gruppe-3 16:45 - 17:30 Tanja Westhöfer-Häde	Lüften (15 Minuten)	Tischtennis 16:45 - 19:45 Lutz Wißmeier	Gymnastik 17:15 - 18:15 Karin Wischmann-Schoofs	Trampolin 17:00 - 19:45 Klaus Fitzner	
	Lüften (15 Minuten)			Lüften (15 Minuten)		Lüften (15 Minuten)
18:00	Tischtennis 17:45 - 19:45 Lutz Wißmeier	Jiu Jitsu 18:00 - 20:00 Sabine Kloß		Gymnastik 18:30 - 19:30 Karin Wischmann-Schoofs		
19:00	Lüften (15 Minuten)	Lüften (15 Minuten)	Lüften (15 Minuten)		Lüften (15 Minuten)	
20:00	Gymnastik 20:00 - 22:00 Herbert Holtmann	Line Dance Gruppe 2 20:15 - 21:45 Ruth Uhlenbruck-Wandolski	Leichtathletik Senioren 20:00 - 22:00 Dagmar Bechert	Bodenkampf ab 03.03.2022 20:00 - 22:00 Alexander Kloß	Volleyball 20:00 - 22:00 Friedhelm Augustynak	
21:00						
22:00						



# Mehrzweckraum



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00	Eltern-Cafe 14:45 - 15:30 Tanja Westhöfer-Häde					
	Lüften (15 Minuten)					
16:00	Eltern-Cafe 15:45 - 16:30 Tanja Westhöfer-Häde					
	Lüften (15 Minuten)					
17:00	Eltern-Cafe 16:45 - 17:30 Tanja Westhöfer-Häde					
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						