

Kursplan 1. Halbjahr 2021 ab 12.04.

Stand: 09.04.2021

Beginn: Montag, 12.04.2021 zunächst nur mit ZOOM Ende: Samstag, 03.07.2021 Feiertage: 01. Mai, 13. Mai, 24. Mai, 03. Juni,

Uhr	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag			
	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4
8:00																								
9:00	9:15 - 10:10 Gesund alter werden Onyema Nr. 01 ZOOM					9:00 - 9:55 Fit und Gesund Gudrun Nr. 10 ZOOM								09:00 - 09:55 Neuro-Mobility Klaus Nr. 80	9:00 - 9:55 Rückenfit Julia Nr. 30									
10:00				10:15 - 11:00 Reha Ortho Onyema R 11		10:00 - 10:55 Babyturnen 3-7 Monate Anke Nr. 11	10:00 - 10:55 Fit im Alter Onyema Nr. 12 ZOOM	10:00 - 11:00 Rehasport Herz Jochen HG 6	10:30 - 11:25 Pilates Vera Nr. 22 ZOOM		10:00 - 10:45 Reha Ortho Julia Nr. R 6			10:00 - 10:55 Mobil + Fit 60+ Klaus Nr. 31 ZOOM	10:00 - 10:45 Reha Ortho Julia Nr. R 7			09:30-10:15 Reha Ortho Alena R 23					09:30-10:25 Pilates I Vera Nr. 46 ZOOM	
11:00				11:15 - 12:00 Reha Ortho Onyema R 12		11:10 - 12:05 Senioren-sport Onyema Nr. 13 ZOOM		11:00 - 12:00 Rehasport Herz Jochen HG 7		11:00 - 11:55 Rückenfit Julia Nr. 23			11:00 - 11:55 Mobil + Fit bis 40 Klaus Nr. 68	11:00 - 11:45 Reha Ortho Julia Nr. R 8			11:00 - 11:55 KK-Turnen 12-24 Monate Anke Nr. 40	10:30-11:15 Reha Ortho Alena R 24					10:30-11:25 Pilates II Vera Nr. 67 ZOOM	
12:00										13:30-14:15 Reha Ortho Alena R 21				12:00 - 12:55 Mobil + Fit 60+ Klaus Nr. 69				11:30-12:15 Reha Ortho Alena R 25						
15:00				15:00 - 16:00 Rehasport Herz Joachim HG 1	15:00-15:45 Lungensport Alena L 01			15:00 - 16:00 Rehasport Herz Monika HG 8		15:00-15:45 Lungensport Alena L 01						15:00 - 16:00 Rehasport Herz Britta HG 12								
16:00		16:00-16:45 Reha Ortho Julia Nr. R 1	16:00 - 16:55 Fit 50+ Svenja Nr. 20 ZOOM	16:00 - 17:00 Rehasport Herz Joachim HG 2		16:00 - 16:55 KK-Turnen 12-24 Monate Anke Nr. 14	16:00 - 17:00 Rehasport Herz Monika HG 9								16:00 - 17:00 Rehasport Herz Britta HG 13			16:00 - 16:55 Bauch, Beine, Po Halima Nr. 44 ZOOM					15:30 - 16:25 Kindertanz 3-4 Jahre Heike Nr. 41	
17:00	17:00 - 18:30 Hatha-Yoga Nino Nr. 04	17:00 - 17:55 Fit 50+ Svenja Nr. 03 ZOOM		17:00 - 18:00 Rehasport Herz Joachim HG 3			17:00 - 18:00 Rehasport Herz Monika HG 10		17:00 - 17:55 Mobil + Fit 60+ Klaus Nr. 77	16:45 - 18:15 Hatha-Yoga Nino Nr. 25			16:15 - 17:10 Neuro-Mobility Klaus Nr. 72	16:30 - 17:25 KK-Turnen 18-36 Monate Anke Nr. 32	17:00 - 18:00 HipHop ab 8 Inga Nr. UDC04	17:00 - 18:00 Rehasport Herz Britta HG 14		17:00 - 18:15 Yoga-Fitness Andrea Nr. 79 ZOOM	17:00 - 17:55 Zumba Halima Nr. 45 ZOOM				16:30 - 17:25 Kindertanz 4-5 Jahre Heike Nr. 43	
18:00		18:00 - 19:10 Fit mit Step & Co Svenja Nr. 05 ZOOM		18:00 - 19:00 Rehasport Herz Joachim HG 4	18:00 - 18:45 Reha Ortho Julia Nr. R 4	18:00 - 19:00 QiGong Hubert Nr. 56	18:00 - 18:55 Fit und Gesund Gudrun Nr. 18 ZOOM	18:00 - 19:00 Rehasport Herz Monika HG 11	18:00-18:45 Reha Ortho Alena R 22	18:00 - 18:55 Neuro-Mobility Klaus Nr. 78	18:20 - 19:50 Hatha-Yoga Nino Nr. 24			18:00 - 19:15 Yoga Eugen Nr. 34	18:00 - 19:00 HipHop ab 10 Inga Nr. UDC01		18:15 - 19:00 Reha Ortho Wendy Nr. R 9							
19:00	19:00 - 19:55 Body power Jennifer Nr. 06 ZOOM		18:45-19:40 Bodyworkout Blanka Nr. 07	19:00 - 20:00 Rehasport Herz Joachim HG 5	19:00 - 19:45 Reha Ortho Julia Nr. R 5		19:00 - 19:55 Fit und Gesund Gudrun Nr. 20 ZOOM			19:00 - 19:55 Mobil + Fit 40-60 Klaus Nr. 49 ZOOM			19:00-19:45 Reha Ortho Alena R 26	19:20 - 20:15 Bodypower Silke Nr. 35 ZOOM	19:00 - 20:00 HipHop ab 12 Inga Nr. UDC02	19:00 - 19:45 Reha Ortho Wendy Nr. R 10								
20:00		20:15 - 21:10 Pilates I+II Vera Nr. 09 ZOOM	19:45-20:15 Bauch intensiv Blanka Nr. 08	20:00 - 20:55 Tabata Barbara Nr. 71 ZOOM		20:00 - 20:55 Zirkeltraining Juliane Nr. 21 ZOOM mit Barbara				20:15 - 21:10 Pilates Vera Nr. 29 ZOOM						19:50 - 20:45 Bodystyle Aleksandra Nr. 36 ZOOM								
21:00																								

Dienstag 15:00-15:55 Kinderturnen 24-36 Monate / Anke Nr. 47 Sporthalle Margarethenhöhe Lührmannwald

Ausdauer & Kraft & Fitness
Gesundheit
Ruhe & Kraft
Choreografie
Rehasport
Kinder

Übungsleiter	Kurs	Wann?	Zoom	
Andrea Stiffel	Yoga-Fitness 79			
Onyema Weldon				