

Uhrzeit	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
08:00																								
09:00		08:30 - 09:30 Fit durch die Schwangersch, mit Ricarda, Kurs 100																						
10:00		09:30 - 10:30 Beckenboden, mit Ricarda, Kurs 101																						
11:00	10:00 - 11:30 Hatha-Yoga Melanie Kurs 107	10:45 - 11:45 Fit mit Baby, mit Ricarda, Kurs 102																						
12:00		12:00 - 13:00 Fitness im Alter TURNABTLG.																						
13:00																								
14:00																								
15:00				15:00 - 16:00 Herzsport 01 Jochen	15:00-15.45 Lungensport 41 Alena			15:00 - 16:00 Herzsport 08 Monika	15:00-15.45 Lungensport 42 Alena															
16:00		16:00 - 16:45 Reha Ortho 21 Julia	16:00 - 16:55 Fit 50+ Svenja Kurs 51	16:00 - 17:00 Herzsport 02 Jochen		16:00 - 16:55 KK-Turnen 12-24 Mon. Anke, Kurs 63	TUSEM Taekwondo	16:00 - 17:00 Herzsport 09 Monika		16:00 - 17:00 KK-Turnen 18-36 Mon. Julia, Kurs 105			16:00 - 17:00 KK-Turnen 18-36 Mon. Anke, Kurs 83	16:00 - 17:00 HipHop ab 8 Inga Kurs UDC01			15:30 - 16:25 Kindertanz 3-4 Jahre Heike, Kurs 91							
17:00	17:00 - 18:30 Hatha-Yoga Nino Kurs 52	17:00 - 17:55 Fit 50+ Svenja Kurs 53		17:00 - 18:00 Herzsport 03 Jochen	17:00 - 17:55 Fit und Gesund Gudrun, Kurs 64				17:00 - 18:00 Herzsport 10 Monika	17:00-17.45 Reha Ortho 28 Alena	17:00 - 17:55 Mobil + Fit 40-60 mit TRX Klaus, Kurs 75	17:00 - 18:30 Hatha-Yoga Nino, Kurs 74		17:00 - 17:55 Mobil + Fit 40-60 Klaus, Kurs 84	17:00 - 18:00 HipHop ab 10 Inga Kurs UDC02		16:30 - 17:25 Bauch, Beine, Po Halima, Kurs 93	16:30 - 17:25 Kindertanz 4-5 Jahre Heike, Kurs 92						
18:00			18:00 - 19:10 Fit mit Step & Co Svenja Kurs 54	18:00 - 19:00 Herzsport 04 Jochen	18:00 - 18:55 Fit und Gesund Gudrun, Kurs 65	18:00 - 18:45 Reha Ortho 24 Julia	18:00 - 19:00 QiGong Hubert, Kurs 66	18:00 - 19:00 Herzsport 11 Monika	18:00-18.45 Reha Ortho 29 Alena	18:00 - 18:55 Bodyworkout Britta, Kurs 76		18:00 - 18:55 Animal Athletics Klaus, Kurs 77		18:00 - 19:00 Yoga Fitness mit Andrea Kurs 85	18:00 - 19:00 HipHop ab 13 Inga Kurs UDC03	18:15 - 19:00 Reha Ortho 33 Wendy								
19:00	TUSEM Taekwondo	18:45-19:40 Bodyworkout Blanka Kurs 55	19:15 - 20:10 Body power Jennifer Kurs 57	19:00 - 20:00 Herzsport 05 Jochen	19:00 - 19:55 Fit und Gesund Gudrun, Kurs 67	19:00 - 19:45 Reha Ortho 25 Julia	Krav Marga	19:10 - 20:05 Zumba Wiebke, Kurs 68		19:00 - 19:55 Mobil + Fit 40-60 Klaus, Kurs 79			19:00-19.45 Reha Ortho 32 Alena	19:20 - 20:15 Bodypower Silke, Kurs 86	19:00 - 19:50 HIIT mit Andrea Kurs97	19:00 - 19:45 Reha Ortho 34 Wendy								
20:00		20:15 - 21:10 Pilates I+II Vera Kurs 59		20:00 - 20:55 Tabata Barbara, Kurs 58		20:00 - 20:55 Zirkeltraining Barbara, Kurs 69					20:15 - 21:10 Pilates Vera, Kurs 80													
21:00																								

15:00 - 15:55, KK-Turnen, 24-36 Mon., Anke, Kurs 62, SHM

Mittwochs 09:00 - 10:30 Wasserzeiten bei TC RAWA zur Zeit kein Kurs

Freitags 14:45 - 16:15 Uhr Wasserzeiten bei TC RAWA zur Zeit nur ein Kurs 90, 15:30 - 16:15

Planungsstand: 27.11.2023

Ausdauer & Kraft & Fitness

Gesundheit

Tanz / Choreografie

Rehasport

Ruhe & Kraft

Kinder

Tanz / Fitness

TUSEM

Mama Fitness

Vermietung