

Schierloh-Engineering-Halle - Belegung

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8:00							THEATER Aufführg. m. Frühstück Jan.-März
9:00	Reinigung		Reinigung				
10:00		Senioren- gymnastik 9:45 – 11:15				Selbstverteidig. 9.00 – 11.00	BauchBeineBizeps 9:30 – 10.30
11:00							
15:00						Youth Fitness 13-18 Jahre 11.00 – 12.00	Jumping-Fitness 11:00 – 12:30
16:00	Vermietet Ungerade Woche 15:00 – 17:00		Eltern-Kind-Turnen 16:00 – 17:15		Hobby Horsing 15.30 – 16.30		
17:00		Karate Anf. 3 16:30 – 17:30		Karate Anf. 1 16:30 – 17:30			
18:00		Karate Fortgeschr. 17:30 – 19:00		Karate Anf. 2 17.30 – 18.45	Jumping-Fitness 17:30 – 19:00 *)		
19:00	Jumping-Fitness Stufe 1 18:00 – 19:15		EnergieAusdauer 18:30 - 19:30	Full BodyWorkout 19:00 – 20:00			
20:00		Core & Stability 19:15 – 20.15					
21:00				Jumping Fitness 20:00 – 21:30 *)			
22:00	Mo +Mi von Sept.-Jan. ab 19.30 – 22.00 Theaterprobe				THEATER Aufführg. Ab 19:30 Jan.-März	THEATER Aufführg. Ab 19:30 Jan.-März	

THEATER
KARATE + SV
JUMPING FITNESS
JUMPING FITNESS St. 1
ELTERN-KIND-TURNEN

Lina Clausen 0170 7416379
 Enrico Stumpf-Siering 04240 952633
 Stephan Neddermann (Do+Fr+So) / 0176-20733550
 Nicole Neddermann (Mo) 01738 339027
 N.N.

FULL BODY WORKOUT + CORE & STABILITY +
BAUCH BEINE BIZEPS
HOBBY HORSEING
ENERGIE-AUSDAUER
YOUTH FITNESS
Anne Krüger 0172-4590417
Anne und Janne Krüger 0172-4590417
Regina Seegardel / 04240 9613760
Matthias Hassel/ /01512 0241794



Sportheim – Belegungsplan

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8:00	Yoga 8:00 – 9:15						
9:00		ZUMBINI 9:30 – 10:15					
10:00							
11:00/							
15:00							
16:00				Eltern-Kind-Turnen 16:00 – 17:15	ZUMBINI 15:30 – 16:30		
17:00				Wirbelsäule und mehr 17:15 – 18:30	Hula-Hoop Kids 16:30 – 17:15		
18:00	Bungee Fitness 17:45 – 19:15	Aerobic 18:00 – 19:00					
19:00		Pilates 19:00 – 20:00		Fitness-Gymnastik 19:00 – 20:00			
20:00			Yoga 20:00 – 21:15				
21:00	Orient. Tanz 20:00 – 22:00 jede 2. Wo			v. 26.1.- 8.3.26 Jumping Fitness 20:00 – 21:30			
22:00							

ELTERN-KIND-TURNEN
YOGA
ORIENTALISCHER TANZ
AEROBIC
YOUTH FITNESS
FITNESS GYMNASTIK

Vera Nolte / 01754219845
 Heike Mumm / 04240-932738
 Martina Hütte / 04218 259882
 Yvonne Meyer / 0176-31705495
 Matthias Hassel / 01512 0241794
 Gerda Hemker / 04253-1303

BUNGEE FITNESS
WIRBELSÄULE U. MEHR
PILATES

GESCHÄFTSFÜHRER

Nicole Uhde / 0173 6320642
 Esther Felstehausen / 017681025714
 Ulrike Paschedag Tel. 04240 1271

Enrico Stumpf-Siering 04240 952633

