

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				Karate Spezial 9:00 – 12:30	BauchBeineBizeps 9:30 – 10:30
11:00							
15:00							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	Youth Fitness 13-18 Jahre 17:30 – 18:30	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				
20:00		Core & Stability 19:15 – 20.15		Full BodyWorkout 19:00 – 20:00			
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
 Vera Nolte

FULL BODY WORKOUT +
BAUCH BEINE BIZEPS
HOBBY HORSEING
ENERGIE-AUSDAUER
YOUTH FITNESS

CORE & STABILITY +
 Anne Krüger 0172-4590417
 Anne + 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							
10:00		ZUMBINI 9:30 – 10:15					
11:00/ 15:00							
16:00					ZUMBINI 15:30 – 16:30		
17:00				Eltern-Kind- Turnen 16:00 – 17:15		Hula-Hoop Kids 16:30 – 17:15	
18:00	Bungee Fitness 17:45 – 19:15	Aerobic 18:00 – 19:00		Wirbelsäule und mehr 17:15 – 18:30			
19:00		Pilates 19:00 – 20:00		Fitness-Gymnastik 19:00 – 20:00			
20:00	Orient. Tanz 20:00 – 22:00 jede 2. Wo						
21:00			Yoga 20:00 – 21:15				
22:00							

ELTERN-KIND-TURNEN
YOGA
ORIENTALISCHER TANZ
AEROBIC
FITNESS GYMNASTIK

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

BUNGEE FITNESS
WIRBELSÄULE U. MEHR
PILATES

GESCHÄFTSFÜHRER

Nicole Uhde 0173 6320642
Esther Felstehausen 017681025714
Ulrike Paschedag 04240 1271

Enrico Stumpf-Siering 04240 952633

