

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. 10.00 – 11.15 *)	BauchBeineBizeps 9:30 – 10.30 *)
11:00/							
15:00	Vermietet (Ungerade Woche) 15:00 – 17:00	Pilates m.Baby 14:30 – 15:30				Youth Fitness 13-18 Jahre 11.15 – 12.15 *)	Jumping-Fitness 11:00 – 12:30 *)
16:00			Eltern-Kind- Turnen 16:00 – 17:15	Karate Anf. 1 16.00 – 17.00	Hobby Horsing 15.30 – 16.30		
17:00		Karate Anf. 3 16:30 – 17:30		Karate Anf. 2 17.00 – 18.00			
18:00		Karate Fortgeschr. 17:30 – 19:00		Pilates 18:00-19:00	Jumping-Fitness 17:30 – 19:00 *)		
19:00	Jumping-Fitness Stufe 1 *) 18:00 – 19:15		EnergieAusdauer Jan.Vereinsheim	Full BodyWorkout 19:00 – 20:00			
20:00		Core & Stability 19:15 – 20.15					
21:00				Jumping Fitness 20:00 – 21:30 *)	*) vom 22.1. bis 2.3.26 ggf. im Sportheim		
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	

YOGA
THEATER
KARATE + SV
JUMPING FITNESS
JUMPING FITNESS
PILATES

Heike Mumm 04240-932738
Lina Clausen 0170 7416379
Enrico Stumpf-Siering 04240 952633
Stephan Neddermann (Do+Fr+So) / 0176-20733550
Nicole Neddermann (Mo) 01738 339027
Ulrike Paschedag Tel. 04240 1271

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

N.N.
CORE & STABILITY +
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							
10:00		ZUMBINI 9:30 – 10:15					BauchBeineBizeps 9:30 – 10:30 *)
11:00/ 15:00						Selbstverteidig. 10.00 – 11.15 *)	
16:00				Eltern-Kind- Turnen 16:00 – 17:15	ZUMBINI 15:30 – 16:30	Youth Fitness 13-18 Jahre 11.15 – 12.15 *)	Jumping-Fitness 11:00 – 12:30 *)
17:00					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	vom 26.1.-8.3.26 Jumping-Fitness 17:30 – 19:00		
19:00			nur Jan. 2026 Energie-Ausdauer 18.30 – 19.30	Fitness-Gymnastik 19:00 – 20:00			
20:00	Orient. Tanz 20:00 – 22:00 jede 2. Wo		Yoga 20:00 – 21:15	v. 26.1.-8.3.26 Jumping Fitness 20:00 – 21:30			
21:00							
22:00							

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

Vera Nolte / 01754219845
 Heike Mumm / 04240-932738
 Martina Hütte /
 Yvonne Meyer / 0176-31705495
 Matthias Hassel / 01512 0241794
 Sören Cordes / 01517-2910915

FITNESS GYMNASTIK
BUNGEE FITNESS
WIRBELSÄULE U. MEHR

Gerda Hemker / 04253-1303
 Nicole Uhde / 0173 6320642
 Esther Felstehausen / 017681025714

*) nur vom 22.1. bis 2.3.26 ggf. im Sportheim

**) Bungee Fitness vom 26. 1. bis 2.3.26 im Wechsel mit Jumping Stufe 1

13.Jan. 2026

