

Schierloh-Engineering-Halle - Belegung

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8:00	Reinigung		Reinigung				THEATER Aufführg. m. Frühstück Jan.-März
9:00							
10:00		Senioren- gymnastik 9:45 – 11:15				Selbstverteidig. 10.00 – 11.00	BauchBeineBizeps 9:30 – 10.30
11:00/15:00							
16:00					Hobby Horsing 15.30 – 16.30		Jumping-Fitness 11:00 – 12:30
17:00		Karate Anf. 3 16:30 – 17:30	Eltern-Kind- Turnen 16:00 – 17:15	Karate Anf. 1 16.00 – 17.00			
18:00		Karate Fortgeschr. 17:30 – 19:00		Karate Anf. 2 17.00 – 18.00	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	

YOGA
THEATER
KARATE + SV
JUMPING FITNESS
JUMPING FITNESS
GESCHÄFTSFÜHRER

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
 Sören Cordes 01517-2910915

ELTERN-KIND-TURNEN
FULL BODY WORKOUT +
BAUCH BEINE BIZEPS
HOBBY HORISING
ENERGIE-AUSDAUER

Iris Hiestermann / 01713763707
CORE & STABILITY +
 Anne Krüger 0172-4590417
 Anne und Janne Krüger 0172-4590417
 Regina Seegardel / 04240 9613760

Sept. 2025



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				Eltern-Kind- Turnen 16:00 – 17:15	ZUMBINI 15:30 – 16:30		
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			
19:00		Bungee Fit 19:00 – 20:00		Fitness-Gymnastik 19:00 – 20:00			
20:00	Orient. Tanz 20:00 – 22:00 jede 2. Wo	Bungee-Fit 20:00 – 21:00	Yoga 20:00 – 21:15				
21:00							
22:00							

ELTERN-KIND-TURNEN

YOGA

ORIENTALISCHER TANZ

AEROBIC

GESCHÄFTSFÜHRER

Vera Nolte / 01754219845

Heike Mumm / 04240-932738

Mareike Peters / 0170-8638418

Yvonne Meyer / 0176-31705495

Sören Cordes / 01517-2910915

FITNESS GYMNASTIK

BUNGEE FITNESS

BUNGEE FIT

WIRBELSÄULE U. MEHR

Gerda Hemker / 04253-1303

Nicole Uhde / 0173 6320642

Stephan Neddermann / 0176-20733550

Esther Felstehausen / 017681025714

Sept. 25