

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 – 11.00	BauchBeineBizeps 9:30 – 10.30
11:00/							
15:00	Vermietet (Ungerade Woche) 15:00 – 17:00	Pilates m.Baby 14:30 – 15:30				Schnuppertraining Youth Fitness 3. und 10.1.26	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 ab Nov.25 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			
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

N.N.
 CORE & STABILITY +
 Anne Krüger 0172-4590417
 Anne und Janne Krüger 0172-4590417
 Regina Seegardel / 04240 9613760



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			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				
21:00							
22:00							

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

Vera Nolte / 01754219845
 Heike Mumm / 04240-932738
 Mareike Peters / 0170-8638418
 Yvonne Meyer / 0176-31705495
 Matthias Hassel / 01512 0241794
 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

Jan. 2026