

# Sportheimbelegungsplan – Stand: März 2024

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	So
8:00	YOGA 8:00 – 9:15						
9:00							
10:00		ZUMBINI 9:30 – 10:15	SENIOREN GYMNASTIK 9:45 – 11:15			Karate f.Kinder 9.30 – 10.30	
11:00/15:00						Karate f.Kinder 10:30 – 11:30	Bauch Beine Bizeps 10:00 – 11:00
16:00			ELTERN-KIND TURNEN 16:00 – 17:15	ELTERN-KIND TURNEN 16:00 – 17:15	ZUMBINI 15:30 – 16:30	Selbstverteidg. 11:30 – 12:30	JUMPING 11:00 – 12:00
17:00							
18:00		AEROBIC 18:00 – 19:00		JUMPING 18:00 – 19:00	JUMPING 17:30 – 18:30		
19:00	DANCE-FIT 19:00 – 20:00	PILATES 19:00 – 20:00	ENERGIE-AUSDAUER 18:45 – 19:45	FITNESS GYMNASTIK 19:00 – 20:00	Clubbanger Workout 19:00 – 20:00		
20:00	ORIEN TALISCHER TANZ 20:00 – 22:00	JUMPING 20:00 – 21:00	YOGA 20:00 – 21:15	Full Body Workout 20:00 – 21:00			
21:00							
22:00							

**YOGA:** Heike Mumm / 04240-932738  
**DANCE-FIT:** Jasmin Ahrens / 01573-0704112  
**ORIENTALISCHER TANZ:** Mareike Peters / 0170-8638418  
**AEROBIC:** Yvonne Meyer / 0176-31705495  
**KARATE + SV** Enrico Stumpf-Siering 04240 952633  
**JUMPING FITNESS:** Stephan Neddermann (Di+Fr+So) / 0176-20733550  
 Carola Schierloh (Do) / 0176-31705495

**ENERGIE-AUSDAUER:** Regina Seegardel / 04240-9613760  
**ELTERN-KIND-TURNEN:** Vera Nolte / 0175-4219845  
**FITNESS GYMNASTIK:** Gerda Hemker / 04253-1303  
**FULL BODY WORKOUT +  
 BAUCH BEINE BIZEPS  
 CLUBBANGER WORKOUT  
 + PILATES** Anne Krüger / 0172-4590417  
**GESCHÄFTSFÜHRER:** Carola Schierloh 0176-31705495  
 Sören Cordes / 01517-2910915

