



	Montag	Dienstag	45	Donnerstag	Freitag
	Sporthalle			OUTDOOR	Sporthalle
7:30 - 8:00		Fit in den Morgen mit Rücken-Fit Nina Westphal (E) + SV			Fit in den Morgen mit Rücken-Fit Nina Westphal (E) + SV
8:00 - 8:30					
9:00 - 9:30					
9:30 - 10:00		Wake up-Pilates Ina Gersch (E) + SV			
10:00 - 10:30	KITA		KITA		KITA
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30	Sypoba Ralf Boie (E) + SV				
11:30 - 12:00			Fit-and-Bounce je 3 Einheiten a 25 Min. Petra Todt (E) + SV		Sypoba je 2 Einheiten Ralf Boie (E) + SV
12:00 - 12:30					
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30		Faszientraining je 2 Einheiten a 30 Minuten Ina Gersch (E) u. SV	KITA		
13:30 - 14:00					
14:00 - 14:30	WORKOUT(BBRP) Natascha Jögimar-Juster (E) + Katja Noack	Rücken-Gymnastik Barbara Wolf (E) + SV			Rücken-Gym Natascha Jögimar-Juster (E) + SV
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30	Chor im Raum für bes.Anlässe Sockelgesch. Rike Pfeiffer	TAICHI - QIGONG Ila Braun (E) + Susanne Hahn + H. Greve	Rücken-Gymnastik Barbara Wolf (E) + SV	Badminton Katja Noack + Siri Petersen + Holger Gensel	
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30	Zumba Anne Bergmann (E) + K. Borchert + C.Gawehns	Yoga Anncathrin Nowicki	Badminton Katja Noack + Siri Petersen + Holger Gensel		FIGHT FITNESS Anja Schollmeyer (E)
16:30 - 17:00				Outdoor Club Ralf Boie (E) + Cordula Gawehns	
17:00 - 17:30	Volleyball Stefanie Klementz + C. Wodtke + R. Büttner + Björn Martin		Futsal (Fußball) Mario Wodrich + Frank Donath + Frank Tietze + Sven Jacobs		KITA "TriKids"
17:30 - 18:00					KITA "SportsKids"
18:00 - 18:30	Volleyball Stefanie Klementz + C. Wodtke + R. Büttner + Björn Martin	Basketball Robert Mickel	Futsal (Fußball) Mario Wodrich + Frank Donath + Frank Tietze + Sven Jacobs		KITA
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30	Ball-Freizeitsport Karsten Stangenberg + Frank Donath	Basketball Robert Mickel			TISCHTENNIS Kerstin Wiegrefe
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30	Ball-Freizeitsport Karsten Stangenberg + Frank Donath				
20:30 - 21:00					

SV = Sportverein

(E) = extern

45 Minuten