

1. Hj 2022	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		1. Hj 2022
Uhrzeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Uhrzeit
8:00 8:15 8:30 8:45			Silke Kallweit Fitness-Mix 08.00 - 09.00					Silke Kallweit Pilates 08.00 - 09.00					8:00 8:15 8:30 8:45
9:00 9:15 9:30 9:45	Gabi Wagener Reha Orthopädie 09.00 - 09.45			Züleyhag Blanck Reha Lungensport 08.45 - 09.30	Brigitte Donner Yoga-Fitness für Fortgeschrittene 08.30 - 10.00			Silke Kallweit Pilates 50+ 09.00 - 10.00					9:00 9:15 9:30 9:45
10:00 10:15 10:30 10:45	Gabi Wagener Reha Orthopädie 10.00 - 10.45	Frau Beeker Gesund und fit im Alter 10.00 - 11.00	Petra Haase Morning Yoga 09.30 - 10.30	Züleyhag Blanck Hockergymnastik 09.45 - 10.30			Petra Haase Rücken Yoga 09.30 - 10.30						10:00 10:15 10:30 10:45
11:00 11:15 11:30 11:45		Frau Beeker Gesund und fit im Alter 11.00 - 12.00	Silvia Knapp Rehasport Parkins 11.00 - 11.45	Reha Lungensport 10.45 - 11.30									11:00 11:15 11:30 11:45
12:00 12:15 12:30 12:45													12:00 12:15 12:30 12:45
13:00 13:15 13:30 13:45													13:00 13:15 13:30 13:45
14:00 14:15 14:30 14:45						Gabi Wagener Herzsport 14.00 - 15.00							14:00 14:15 14:30 14:45
15:00 15:15 15:30 15:45						Gabi Wagener Herzsport 15.15 - 16.15							15:00 15:15 15:30 15:45
16:00 16:15 16:30 16:45					Rehasportverein für ambulante Herz- und Diabetessport-				Caro Kaminski Kids in Bewegung 15.30 - 16.30				16:00 16:15 16:30 16:45
17:00 17:15 17:30 17:45	Petra Haase Faszien Yoga 17.00 - 18.00	Paulo Gomes Line Dance Fortführungskurs 17.00 - 18.30 Uhr			Caro Kaminski Wirbelsäulen- gymnastik 17.00 - 18.00	Erik Neundörffer Step-und Jump Aerobic 17.00 - 18.00	Züleyha Blanck Stadtwerke Geldern 16.30 - 17.30	Silke Kallweit Reha Orthopädie 16.45 - 17.30					17:00 17:15 17:30 17:45
18:00 18:15 18:30 18:45	Petra Hoeken Bodyworkout 18.00 - 19.00		Züleyha Blanck Body-Fit 17.30 - 18.30	Aloima Galan- Castillo ZUMBA Gold 17.30 - 18.30	Caro Kaminski Wirbelsäulen- gymnastik 18.00 - 19.00	Melanie Meier BOP 18.00 - 19.00	Züleyha Blanck Pilates 17.45 - 18.30	Silke Kallweit Reha Orthopädie 17.40 - 18.25	Elisabeht Niel Wirbelsäulen- gymnastik 17.30 - 18.30				18:00 18:15 18:30 18:45
19:00 19:15 19:30 19:45	Conni Ingenlath Body- und Rückenfit 19.00 - 20.00	Paulo Gomes Line Dance für Fortgeschrittene 18.30 - 20.00 Uhr	Züleyha Blanck Funktionelles Zirkeltraining 18.30 - 19.30	Aloima Galan- Castillo Piloxing 18.50 - 19.50	Caro Kaminski Bodyworkout 19.00 - 20.00	Maike van Koeverden BOP 19.00 - 20.00	Pia Oestrich Kraft- und Ausdauertraining 18.30 - 19.30	Silke Kallweit Reha Orthopädie 18.30 - 18.25	Elisabeht Niel Wirbelsäulen- gymnastik 18.30 - 19.30	Erik Neundörffer Step-Aerobic 18.30 - 19.30			19:00 19:15 19:30 19:45
20:00 20:15 20:30 20:45	Aloima Galan- Castillo ZUMBA©Fitness 20.00 - 21.00	Silke Kallweit BOP 20.00-21.00 Uhr	Züleyha Blanck Rücken-Fit 19.30 - 20.30	Tamara Hulan meets Fitness 20.00 - 21.00	Elke Cürvers Yoga - Zeit für mich 20.00 - 21.00		Pia Oestrich Frauen-Fit 19.30 - 20.30	Caro Kaminski Wirbelsäulen- gymnastik 19.30 - 20.30					20:00 20:15 20:30 20:45
21:00 21:15 21:30 21:45 22:00													21:00 21:15 21:30 21:45 22:00