2. Hj 2019	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		2. Hj 2019
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	Brigitte Donner Vinyasa Yoga 08.00 - 09.00							Silke Kallweit Pilates 08.00 - 09.00					8:00
8:15					Brigitte Donner Yoga-Fitness für Fortgeschrittene 08.30 - 10.00				Tamara Matenaar BOP am Morgen 08.30 - 09.30				8:15
8:30				Edith Scheffer Reha Lungensport 08.45 - 09.30									8:30
8:45													8:45
9:00	Gabi Wagener Reha Orthopädie 09.00 - 09.45					Tamara Matenaar Bodyworkout Einsteiger 09.00 - 10.00		Silke Kallweit Pilates 50+ 09.00 - 10.00					9:00
9:15													9:15
9:30			Petra Haase Morning Yoga 09.30 - 10.30							Helga Felgentreu Tai Chi Chuan 09.30 - 10.30			9:30
9:45				Edith Scheffer Hockergymnastik 09.45 - 10.30									9:45
10:00	Gabi Wagener Reha Orthopädie 10.00 - 10.45	Frau Beeker Gesund und fit im Alter 10.00 - 11.00			Haus Freudenberg 10.15 - 12.00								10:00
10:15													10:15
10:30													10:30
10:45				Edith Scheffer Reha Lungensport 10.45 - 11.30									10:45
11:00		Frau Beeker Gesund und fit im Alter 11.00 - 12.00	Anke Riedel Präventiv aktiv für Sie und Ihn 11.00 - 12.00										11:00
11:15													11:15
11:30									Züleyha Blanck Pilates 11.30 - 12.15				11:30
11:45													11:45
12:00													12:00
12:15													12:15
12:30													12:30
12:45													12:45
13:00													13:00
13:15													13:15
13:30							Haus Freudenberg 13.30 - 14.30						13:30
13:45													13:45
14:00											Sibille Geldermann, Twan Wijnhoven Trommel dich frei 14.00 - 15.30 Uhr ab 21.09.19, 7x		14:00
14:15													14:15
14:30													14:30
14:45													14:45
15:00													15:00
15:15													15:15
15:30					Rehasportverein für ambulante Herz- und Diabetessport-gruppen Geldern 15.30 - 17.00								15:30
15:45													15:45
16:00						Aloima Galan-Castillo ZUMBA Gold 16.00 - 17.00							16:00
16:15													16:15
16:30													16:30
16:45													16:45
17:00	Sabine Anhuf Bodyshape 17.00 - 18.00	Paulo Gomes Line Dance Fortführungskurs 17.00 - 18.00 Uhr			Karla Grünberger Wirbelsäulen-gymnastik 17.00 - 18.00					Gabi Wagener Autogenes Training 17.00 - 18.30 ab 20.09., 8x, von der KK gefördert			17:00
17:15													17:15
17:30			Erik Neundörffer Step-Aerobic 17.30 - 18.30	Aloima Galan-Castillo ZUMBA Gold 17.30 - 18.30			Caroline Kaminski Fatburner 17.30 - 18.30	Silke Kallweit Reha Orthopädie 17.30 - 18.15	Elisabeht Niel Wirbelsäulen-gymnastik 17.30 - 18.30				17:30
17:45													17:45
18:00	Petra Hoeken Ausgleichs-gymnastik für Frauen	Paulo Gomes Line Dance für Fortgeschrittene 18.00 - 19.00 Uhr			Karla Grünberger Wirbelsäulen-gymnastik 18.00 - 19.00	Melanie Meier BOP 18.00 - 19.00		Tobias Kantner Faszientraining 18.15 - 19.15					18:00
18:15			Zülehyha Blanck Funktionelles Zirkeltraining 18.30 - 19.30				Pia Oestrich Kraft- und Ausdauertraining 18.30 - 19.30		Elisabeht Niel Wirbelsäulen-gymnastik 18.30 - 19.30	Erik Neundörffer Step-Aerobic 18.30 - 19.30			18:15
18:30				Aloima Galan-Castillo Piloxing 18.50 - 19.50									18:30
18:45													18:45
19:00	Erik Neundörffer Jump-Aerobic 19.00 - 20.00 Uhr	Conni Ingenlath Body- und Rückenfit 19.00 - 20.00	Caroline Kaminski Rücken-Fit 19.30 - 20.30		Karla Grünberger Bodyworkout 19.00 - 20.00	Melanie Meier BOP 19.00 - 20.00							19:00
19:15													19:15
19:30							Pia Oestrich Frauen-Fit 19.30 - 20.30	Frau Beeker Wirbelsäulen-gymnastik 19.30 - 20.30					19:30
19:45													19:45
20:00	Conni Ingenlath Mobilisieren und Dehnen 20.00 - 21.00	Silke Kallweit BOP 20.00-21.00 Uhr		Aloima Galan-Castillo ZUMBA Fitness 20.00 - 21.00	Elke Cürvers Yoga - Zeit für mich 20.00 - 21.00	Erik Neundörffer BOP 20.00 - 21.00							20:00
20:15													20:15
20:30													20:30
20:45													20:45
21:00													21:00
21:15													21:15
21:30													21:30
21:45													21:45
22:00													22:00