

# Vorläufiger Sportgruppenplan

Juni 2020

Wochentag	Kurs	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle	Max Teilnehmer	Zoom
Montag	Wirbelsäulengymnastik	8:30-9:30	Martina	Turnhalle Häver	28	
Montag	Wirbelsäulengymnastik	9:45-10:45	Martina	Turnhalle Häver	28	
Montag	Taekwondo (ab 10 Jahren)	16:00-17:30	Ben Noah	Turnhalle Häver	28	
Montag	Wirbelsäulengymnastik	17:45-18:45	Heike / Martina	Turnhalle Häver	28	
Montag	Drums alive	18:00-19:00	Petra	Pavillon	10	
Montag	Dance Aerobic	19:00-20:00	Tanja	Turnhalle Häver	28	ja
Montag	Walken & Gymnastik (draußen bei gutem Wetter)	19:00-20:15	Jenny W.	Outdoor		
Montag	Walking	19:30-20:30	Christina	Kurh. Bültermann (Outdoor)	28	
Montag	Zumba	20:15-21:15	Kristina	Turnhalle Häver	28	
Montag	Gymnastik für Frauen	20:15-21:30	Tamara	Turnhalle Kirchlengern		
Dienstag	Wirbelsäulengymnastik	8:30-9:30	Heike	Turnhalle Häver	28	
Dienstag	Tai Chi	15:00-16:30	Chris	Pavillon	10	
Dienstag	Yoga	17:00-18:30	Jessica	Turnhalle Häver	28	
Dienstag	Joyrobic	19:00-20:00	Kathrin	Turnhalle Häver	28	ja
Dienstag	Back to Sport (ab 16.Juni)	19:00-20:00	Tamara	Turnhalle Südlengern		
Dienstag	Powergymnastik	19:00-20:00	Tanja/Alica	Turnhalle Stift Quernheim		
Dienstag	Orientalischer Tanz	20:00-21:00	Anette	Pavillon	10	
Mittwoch	Fit bis ins hohe Alter	8:30-9:30	Hanna	Pavillon	10	
Mittwoch	No limits	16:00-17:00	Sandra /Julia	Pavillon	10	
Mittwoch	Move your body	17:15-18:15	Luisa	Pavillon	10	
Mittwoch	Zaboo	18:30-19:30	Andrea	Pavillon	10	
Mittwoch	Fatburner BBP	19:00-20:15	Jenny W.	Turnhalle Häver	28	
Mittwoch	Qi Gong (bei gutem Wetter)	19:30-20:30	Chris	Outdoor		ja
Mittwoch	Fitness u. Gymn. für Frauen	20:15-21:15	Anke	Turnhalle Kirchlengern		
Mittwoch	Step Aerobic	20:30-21:30	Elke	Pavillon	10	

Wochentag	Kurs	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle	Max Teilnehmer	Zoom
Donnerstag	Gymnastik für Sie und Ihn	8:30-9:30	Bärbel	Pavillon	10	
Donnerstag	Walking	9:15-10:45	Elsemarie	Kurh. Bültermann (Outdoor)		
Donnerstag	Yoga Fitness	16:30-17:30	Natalia	Turnhalle Häver	28	
Donnerstag	BodyFit	17:45-18:45	Tamara	Turnhalle Häver	28	ja
Donnerstag	Step Aerobic	18:00-19:00	Natalia	Pavillon	10	
Donnerstag	Fußballtennis	18:15-20:00	Peter	Turnhalle Kirchlengern		
Donnerstag	Pilates	19:00-20:00	Sarah/ Sandra	Turnhalle Häver		
Donnerstag	Strong (ab 04.Juni 2020, alle 14 Tage)	19:15-20:15	Adina	Pavillon	10	
Donnerstag	Gymnastik u. Spiele Senioren	20:15-22:00	Axel	Turnhalle Häver	28	
Freitag	Pilates	8:45-9:30	Sandra	Turnhalle Häver	28	
Freitag	Fitnessgymnastik	9:30-10:30	Kathrin	Pavillon	10	
Freitag	Zumba	19:00-20:00	Jenny B.	Turnhalle Häver	28	
Freitag	Poi-Spiele	20:00-21:30	Melanie	Pavillon	10	
Freitag	Ballspiele Männer	20:15-22:15	Carsten	Turnhalle Kirchlengern		