

Turnhalle Häver

Herbst 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Wirbelsäulengym 8:30-9:30 Martina				Pilates 8:45-9:30 Sandra
			16:45-17:45 Jogafitness Natalia	
Wirbelsäulengym 17:45-18:45 Heike/ Martina	Yoga. 17:00-18:30. Jessica		Back to Sport 18:00-19:00 Tamara	
Aerobic Dance 19:00-20:00 Tanja	Joyrobic 19:00-20:00 Kathrin ,Bodyfit 19:00-20:00 Tamara im	Fettburner BBP 19:00-20:15 Jenny W	Pilates 19:15-20:15,Sandra/ Sara	Zumba 19:00-20:00 Jenny B
Zumba 20:15-21:15 Kerstin				

Turnhalle Häver

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Wirbelsäulengym 8:30-9:30 Martina	Wirbelsäulengym 8:30-9:30 Heike			Pilates 8:45-9:30 Sandra
Wirbelsäulengym 9:45-10:45Martina				
Wirbelsäulengym 17:45-18:45 Heike/ Martina	Yoga. 17:00-18:30. Jessica		Back to Sport 17:45-18:45 Tamara ab zusätzlich Zoom	
Aerobic Dance 19:00-20:00 Tanja zusätzlich Zoom	Joyrobic 19:00-20:00 Kathrin zusätzlich Zoom ab (16.6 .2020)	Fatburner BBP 19:00-20:15 Jenny W	Pilates 19:00-20:00,Sandra/ Sara	Zumba 19:00-20:00 Jenny B
Zumba 20:15-21:15 Kristina			Gymnastik und Spiele Senioren 20:15-22:00 Axel	
Walken und Gym draußen19:00-20:15 bei gutem Wetter				

Pavilion Häver

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		Fit bis ins hohe Alter 8:30-9:30 Hanna	Gymnastik für sie und ihn 8:30-9:30 Bärbel	
				Fitnessgym 9:30-10:30 Katrin
Taekwando 16:30-17:45 Ben Noah für Alle ab 10Jahren	Tai Chi Chuan 15:00-16:30 Chris			
		No Limits 16:00-17.00 Sandra und Julia	Jogafitness 16:30-17:45 Natalia	
Drums Alive 18:00-19.00 Petra		Move your Body 17:15-18:15 Lulu	Step Aerobic 18:00-19.00 Natalia	
		Zaboo(Bokwa) 18.30-19:30	Strong 19:15-20:15 Adina(alle 14 Tage) Start 4.6.2020	
	Orientalischer Tanz 20.00-21:00 Anett	Step Aerobic 20:30-21:30 Elke		Poi Spiele 20:00-21:30 Melanie

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG

Turnhalle Kirchlengern

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
			Fussballtennis 18:15-20:00 Peter ab Freigabe	
		Fitness und Aerobic für Frauen 20:15-21:15 Anke		Ballspiele Männer 20:15-22:15 Charsten ab Freigabe

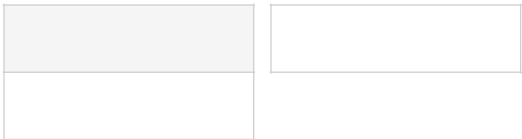
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG

Outdoor Programm

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Tai Chi Chuan 15:00-16:30 bei gutem Wetter /sonst Pavillon		Walking 2 9:15-10:45 Elsemarie Kurhaus Bültermann	
Walking 1 19:30-20:30 Christina Kurhaus Bültermann		Qi Gong 19:30-20:30 Chris Rasenfläche Häver sonst Zoom		
Nordic Walking 19:30-21:00 Petra Parkplatz in der Mark				
Walken und Gym 19:00-20:15 Jenny bei gutem Wetter				

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG



Turnhalle Stift Quernheim

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Powergymnastik 19:00-20:00 Tanja/ Alica			

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG

