Bitte melden Sie sich vorher an, wenn Sie teilenehmen möchten, da die Teilnehmerzahl in allen Hallen begrenzt ist. Corona-Belegungsplan bis auf Weiteres

Montag

	Sportplatz	Wiese	neue Turnhalle	Alte Turnhalle	Aktivzentrum	Gymnastikhalle
8.00 Uhr						
8.30 Uhr		Reha			Reha	evtl Fitness Mix Dani
9.00 Uhr						
9.30 Uhr						evtl Pilates Dani
10.00 Uhr						
10.30 Uhr					10.45 Uhr Pekip	
11.00 Uhr						
11.30 Uhr						
12.00 Uhr						
12.30 Uhr						
13.00 Uhr						
13.30 Uhr					13.30 Uhr Pekip	
14.00 Uhr						
14.30 Uhr						
15.00 Uhr					15.00 Uhr Pekip	
15.30 Uhr						
16.00 Uhr						
16.30 Uhr						
17.00 Uhr	LA 6-8 J. Dani, Noa					Judo
17.30 Uhr					Feldenkrais Heide-Lore	
18.00 Uhr	LA 9-11 J. Lena	Hindernis Workout Markus				
18.30 Uhr		Reha-Ortho Heide-Lore	Bodyworkout Sabine		Reha-Ortho bei schlechtem Wetter Heide-Lore	
19.00 Uhr						
19.30 Uhr						
20.00 Uhr	Bodyworkout Claudia	Turnen für Frauen oder auf der Wiese Beata	Männerfitness Katja	Turnen für Frauen oder auf der Wiese Beata	Yoga Mary Krieger	
20.30 Uhr						
21.00 Uhr						
21.30 Uhr						

Dienstag

	Sportplatz	Wiese	neue Turnhalle	Alte Turnhalle	Aktivzentrum	Gymnastikhalle
8.00 Uhr						
8.30 Uhr						
9.00 Uhr		Problemzonen-gymnastik bei schönem Wetter Waltraud				Problemzonen-gymnastik bei schlechtem Wetter Waltraud
9.30 Uhr						
10.00 Uhr						
10.30 Uhr						
11.00 Uhr						
11.30 Uhr						
12.00 Uhr						
12.30 Uhr						
13.00 Uhr						
13.30 Uhr						
14.00 Uhr						
14.30 Uhr						
15.00 Uhr						
15.30 Uhr						
16.00 Uhr						
16.30 Uhr						
17.00 Uhr				Ballsport ab 6 Jahre Nils, Elias		
17.30 Uhr		Fitness Ingeborg		Beweungsspaß 60+ Waltraud	Zumba Alice	
18.00 Uhr						
18.30 Uhr	Laufschule Anika	Faszien + Core Training Olena	19.15 -20.15 Gymn.f. Frauen Ingeborg	Basketball ab 12 Jahre Markus Kai	Reha Sport Ortho Katja	Faszien + Core Training oder draußen Olena
19.00 Uhr						
19.30 Uhr						
20.00 Uhr		Ingeborg oder AZ *Fitness Sie +Ihn*	Sportsmen Hansi	Basketball ab 16 Jahre/ Fortgeschr. Markus Kai	Ingeborg oder Wiese *Fitness Sie +Ihn*	mod. Selbstverteidigung David
20.30 Uhr						
21.00 Uhr						
21.30 Uhr						

Mittwoch

	Wiese	neue Turnhalle	Alte Turnhalle	Aktivzentrum	Gymnastikhalle
8.00 Uhr				Pilates 50+ Dani	
8.30 Uhr					
9.00 Uhr					BOP Katja
9.30 Uhr	BOP Katja				
10.00 Uhr					
10.30 Uhr					Karate 55+ Harry
11.00 Uhr					
11.30 Uhr					
12.00 Uhr					
12.30 Uhr					
13.00 Uhr					
13.30 Uhr					
14.00 Uhr					
14.30 Uhr					
15.00 Uhr	Turn-Mix 5-7 J. Dani	Turn-Mix 5-7 J. Dani			PreBallett 4 - 6 J. Jacqueline
15.30 Uhr					
16.00 Uhr	Turn-Mix 8-11 J. Dani	Turn-Mix 8-11 J. Dani			Showtanz 6-9 J. Jacqueline
16.30 Uhr					
17.00 Uhr					Hip Hop 10-14 J. Jacqueline
17.30 Uhr				Yoga f. Teens Dani	
18.00 Uhr					Bodyworkout Sabine
18.30 Uhr	Reha-Ortho Heide-Lore		SSK oder walken Dani	Reha-Ortho bei schlechtem Wetter Heide-Lore	
19.00 Uhr					Yoga Mary
19.30 Uhr					
20.00 Uhr	Männerfitness oder ATH Dani		Männerfitness oder Wiese Dani	Pilates Nicole	
20.30 Uhr					
21.00 Uhr					
21.30 Uhr					

Donnerstag

	Wiese	neue Turnhalle	Alte Turnhalle	Aktivzentrum	Gymnastikhalle
8.00 Uhr					
8.30 Uhr					Gymnastik für Frauen Heide-Lore
9.00 Uhr					
9.30 Uhr					Senioren Heide-Lore
10.00 Uhr					
10.30 Uhr					Mami Fit
11.00 Uhr					
11.30 Uhr					
12.00 Uhr					
12.30 Uhr					
13.00 Uhr					
13.30 Uhr					
14.00 Uhr					
14.30 Uhr					
15.00 Uhr					Dance Kids 2,5-3,5 Peggy
15.30 Uhr					
16.00 Uhr					Dance Kids 4+5 Jacqueline
16.30 Uhr					
17.00 Uhr					Judo
17.30 Uhr		Rückenfitness Ingeborg			
18.00 Uhr					
18.30 Uhr					
19.00 Uhr		Herzsport Ingeborg		Pilates Nicole	
19.30 Uhr					
20.00 Uhr	Workout Mix oder GH Katja	Volleyball Holger	Kick it Frauenfußball Lena	Pilates Nicole	Workout Mix oder Wiese Katja
20.30 Uhr					
21.00 Uhr					
21.30 Uhr					

Freitag

	Wiese	neue Turnhalle	Alte Turnhalle	Aktivzentrum	Gymnastikhalle
8.00 Uhr					
8.30 Uhr	Reha-Ortho bei schönem Wetter Heide-Lore			Reha-Ortho bei schlechtem Wetter Heide-Lore	Sanftes Yoga Viktoria
9.00 Uhr					
9.30 Uhr	Bill bis 26.6. Dani			Kleinkind in Bewegung ab 12 Mon. Christiane	Tanz Dich Fit Olena
10.00 Uhr					
10.30 Uhr					
11.00 Uhr	Bill bis 26.6. Dani				
11.30 Uhr					
12.00 Uhr					
12.30 Uhr					
13.00 Uhr					
13.30 Uhr					
14.00 Uhr					
14.30 Uhr					
15.00 Uhr				DanceKids 3 + 4 Jahre Peggy, Nina	
15.30 Uhr					
16.00 Uhr				DanceKids 4 + 5 Jahre Peggy, Finja	Dance Kids 4-6 J. Antonia
16.30 Uhr					
17.00 Uhr					
17.30 Uhr				Fitness-Yoga Danit	
18.00 Uhr					
18.30 Uhr	Sport Draußen ab 5.6. Claudia			Hula Hoop Peggy	
19.00 Uhr					
19.30 Uhr	Sportabzeichen				Bauchtanz Jacqueline
20.00 Uhr	Claudia				
20.30 Uhr					
21.00 Uhr					
21.30 Uhr					

Samstag

	neue Turnhalle	Alte Turnhalle	Aktivzentrum	Gymnastikhalle
8.00 Uhr				
8.30 Uhr				
9.00 Uhr				
9.30 Uhr				
10.00 Uhr				
10.30 Uhr				
11.00 Uhr				
11.30 Uhr				
12.00 Uhr				
12.30 Uhr				
13.00 Uhr				
13.30 Uhr				
14.00 Uhr	Badminton Manuel Günster			
14.30 Uhr				
15.00 Uhr				
15.30 Uhr				
16.00 Uhr				
16.30 Uhr				
17.00 Uhr				
17.30 Uhr				
18.00 Uhr				
18.30 Uhr				
19.00 Uhr				
19.30 Uhr				
20.00 Uhr				
20.30 Uhr				
21.00 Uhr				
21.30 Uhr				