

Schierloh-Engineering-Halle Belegung ab 13. Okt. 2024

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	So
8:00	YOGA alternativ 8.00 – 9.15						THEATER Auffü. ca. 5 x m.Frühstück Jan.-März
9:00							
10:00		SENIOREN GYMNASTIK 9:45 – 11:15				Selbstverteidig. 10.00 – 11.00	Bauch Beine Bizeps 10:00 – 11:00
11:00/15:00							
16:00			ELTERN-KIND TURNEN 16:00 – 17:15	Karate Anf. 1 16.00 – 17.00	Hobby Horsing 15.30 – 16.30		JUMPING 11:00 – 12:30
17:00				Karate Anf. 2 17.00 – 18.00			
18:00		KARATE Fortgeschr. 17:30 – 19:00			JUMPING 17:30 – 19:00		
19:00		JUMPING 19:00 – 20:00		Full Body Workout 19:00 – 20.00			
20:00	THEATER Proben 19:30 – 22.00 Sept. – Jan.	PILATES 20:00 – 21:00	THEATER Proben 19:30 – 22.00 Sept. – Jan.	JUMPING 20:00 – 21:30			
21:00					THEATER Auffü. 3 x Ab 19:30 Jan.-März	THEATER Auffü. 4 x Ab 19:30 Jan.-März	
22:00							

GESCHÄFTSFÜHRER

YOGA

THEATER

KARATE + SV

JUMPING FITNESS

Sören Cordes 01517-2910915

Heike Mumm 04240-932738

Lina Clausen 0170 7416379

Enrico Stumpf-Siering 04240 952633

Stephan Neddermann (Do+Fr+So) / 0176-20733550

Carola Schierloh (Di) 0176-31705495

ELTERN-KIND-TURNEN

FULL BODY WORKOUT +

BAUCH BEINE BIZEPS

PILATES

HOBBY HORSING

Iris Hiestermann / 01713763707

Anne Krüger 0172-4590417

Carola Schierloh 0176-31705495

Anne und Janne Krüger 0172-4590417



Sportheimbelegungsplan ab 13. Oktober 2024

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	So
8:00	YOGA 8:00 – 9:15						
9:00		ZUMBINI 9:30 – 10:15					
10:00							
11:00/							
15:00							
16:00				ELTERN-KIND TURNEN 16:00 – 17:15	ZUMBINI 15:30 – 16:30		
17:00				WIRBELSÄULE UND MEHR 17:15 – 18:30			
18:00	Bungee Fitness 18:00 - 19:00	AEROBIC 18:00 – 19:00					
19:00	DANCE-FIT 19:00 – 20:00		ENERGIE-AUSDAUER 18:45 – 19:45	FITNESS GYMNASTIK 19:00 – 20:00			
20:00	ORIENT. TANZ 20:00 – 22:00 jede 2. Wo	Bungee Fitness 19:30 – 20:30	YOGA 20:00 – 21:15				
21:00							
22:00							

ELTERN-KIND-TURNEN
YOGA
DANCE-FIT
ORIENTALISCHER TANZ
AEROBIC

Vera Nolte / 01754219845
Heike Mumm / 04240-932738
Jasmin Ahrens / 01573-0704112
Mareike Peters / 0170-8638418
Yvonne Meyer / 0176-31705495

ENERGIE-AUSDAUER
FITNESS GYMNASTIK
BUNGEE FITNESS
WIRBELSÄULE U. MEHR
GESCHÄFTSFÜHRER

Regina Seegardel / 04240-9613760
Gerda Hemker / 04253-1303
Nicole Uhde / 0173 6320642 montags
Stephan Neddermann
Esther Felstehausen / 017681025714
Sören Cordes / 01517-2910915

