

Belegungsplan Spiegelsaal

Stand: November 2018

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
9:00										
9:15										
9:30	Pilates (Müller)									
9:45										
10:00		Senioren-Fitness (Pöhler) Caritas	Pilates (Müller)			Strong By Zumba (Barnow)				
10:15										
10:30	Kurs Fit ab 50 (Müller)									
10:45										
11:00										
11:15										
11:30										
11:45										
12:00	Putzzeit	Putzzeit		Putzzeit	Putzzeit					
12:15										
12:30										
12:45										
13:00										
13:15										
13:30										
13:45										
14:00						Tischtennis	Tischtennis			
14:15										
14:30										
14:45										
15:00										
15:15	Rheumaliga									
15:30										
15:45										
16:00										
16:15										
16:30			Wirbelsäulen- Gymnastik (Poppmeier)							
16:45										
17:00			Wirbelsäulen- gymnastik (VHS) (Poppmeier)	Zumba Kids (Barnow)	Marchingband ColorGuard					
17:15										
17:30										
17:45		Bauch, Beine, Po (VHS) Heck Lotte								
18:00	Funktional Training (Barnow)	Step & Style (VHS) Heck Lotte	Badminton	Zumba (Barnow)			Tischtennis			
18:15										
18:30					Funktional Training (Barnow)					
18:45										
19:00	Männer- Gymnastik									
19:15										
19:30		Tischtennis								
19:45										
20:00	Gymnastik									
20:15										
20:30					Faszientraining (Barnow)					
20:45										
21:00										
21:15										
21:30										
21:45										
22:00										
22:15										
22:30										
22:45										
23:00										