

# Belegungsplan Gymnastikraum Vereinsheim

Stand: Mai 2026

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	
08:00							Senioren sport
09:00		<b>Mami Fit</b> 8:30-9:30 Uhr Annika		<b>Turnmäuse</b> 9:00-10:00 Nina	<b>Mami Fit</b> 8:30 - 9:30 Uhr Janine	<b>HITT</b> 8:30 - 9:30 Uhr Johanna	Reha Sport
10:00	<b>Senioren Sport</b> 09:30-10:15 Brigitte	<b>Damen Sport</b> 9:30 -10:15 Susanne		10:30-11:30 <b>Yoga Kurs</b> Ting	<b>Reha</b> 10:00 - 10:45		Fitness Sport
11:00	<b>Senioren Sport</b> 10:30-11:15 Brigitte	<b>Männer Sport</b> 10:30-11:15 Susanne					Kinder Sport
14:00							Kurse
15:00		<b>Turnmäuse</b> 15:30-16:30 Johanna					
16:00	<b>Reha 70 +</b> 16:00-16:45			<b>Fit 60 Plus</b> Heike 16:00-16:45	<b>Pilates</b> 16:00 Pia		
17:00	<b>Reha – Sport</b> 17:00 - 17:45	<b>Yoga Kurs</b> 16:45-17:45 Anja	div. Kurse z.T. QiGong	<b>Rücken-Fit</b> 17:00 - 17:45 Heike	<b>Dance Fitness</b> 17:00 Pia		
18:00		<b>Yoga Kurs</b> 18:00 - 19:30 Anja		<b>Reha</b> 18:00-18.45	<b>Functional Fitness</b> 18:30 Alex		
19:00	<b>Step Aerobic</b> 19:00-20:00 Annika		<b>Bodyfit Langhantel</b> 19:00 - 20:00 Janine	<b>Fit 4 Work&amp;Life</b> 19:00 - 20:00 Dirk			
20:00			<b>Damen-Gymnastik</b> 20:00-21.00 Angelika				
21:00							

