Belegung Aktiv-Zentrum ab Januar 2022

Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1/2	Raum 1/ 2
								Orthopädische Reha Katharina Weis Beginn: 9:00 Uhr Ende 10:00 Uhr			
				Rückengymnastik Katharina Weis Beginn: 9:00 Uhr Ende 10:00 Uhr		Yoga Steffi Karcher Beginn 8:00 Uhr Ende 9:00 Uhr					
Orthopädische Reha Nina Neumann Beginn: 9:30 Uhr Ende 10:30 Uhr		Rückengymnastik Janina Stötzel Beginn 9:15 Uhr Ende 10:15 Uhr									
								Orthopädische Reha Katharina Weis Beginn:10:15 Uhr Ende 11:15 Uhr			
				Rückengymnastik Katharina Weis Beginn: 10:15 Uhr Ende 11:15 Uhr		Yoga Steffi Karcher Beginn 9:15 Uhr Ende 10:15 Uhr				TGW Tanzen / Singen bei Bedarf	
Orthopädische Reha Nina Neumann Beginn: 10:45 Uhr Ende 11:45 Uhr		Full Body Workout Sportraum 3 Anke Schneider Beginn 9:15 Uhr Ende 10:15 Uhr									
		Mama/Baby Workout Janina Stötzel Beginn 10:30 Uhr Ende 11:30 Uhr Pausiert zur Zeit				Reha Mobil + Fit im Alter Katharina Weis Beginn: 10:30 Uhr Ende 11:30 Uhr					
								Orthopädische Reha Anke Schneider Beginn: 16:30 Uhr Ende 17:30 Uhr			
Orthopädische Reha Nicole Gieseler Beginn: 17:00 Uhr Ende 18:00 Uhr		Reha Krebsnachsorge Bettina Both Beginn: 16:45 Uhr Ende 17:45 Uhr		Rückengymnastik Nicole Gieseler Frauen Beginn: 17:30 Uhr Ende 18:30 Uhr		Pilates Janina Stötzel Beginn: 17:00 Uhr Ende 18:00 Uhr		Rückengymnastik Anke Schneider Beginn: 17:45 Uhr Ende 18:45 Uhr		Pausiert zur Zeit Tanzworkshop Standard /Latein Ehel. Stoltenberg Beginn 18:00 Uhr	
		Orthopädische Reha Bettina Both Beginn 18:00 Uhr Ende 19:00 Uhr				Rücken fit Sandra Jüngst Beginn: 18:30 Uhr Ende 19:30 Uhr					
Line Dance Renate Kölsch-Harenkamp Beginn: 18:15 Uhr Ende 19:15 Uhr				Rückengymnastik Nicole Gieseler Männer Beginn: 18:45 Uhr Ende 19:45 Uhr				Piloxing Booty+ Yvonne Schäfer Beginn 19:00 Uhr Ende 20:00 Uhr ab 08.04.2022			
		Qigong Sportraum 3 Silvia Ossig Beginn 18:00 Uhr Ende 19:00 Uhr				Functional Workout Sandra Jüngst Beginn: 19:45 Uhr Ende 20:45 Uhr					
				Rücken aktiv Janina Stötzel Beginn: 20:00 Uhr Ende 21:00 Uhr							
Ski-Gymnastik Sandra Jüngst Beginn: 19:30 Uhr Ende 20:30 Uhr		Piloxing Yvonne Schäfer Beginn 19:15 Uhr Ende 20:15 Uhr									
		Zumba Sabrina Holzhauer Beginn 20:30 Uhr Ende 21:30 Uhr Pausiert zur Zeit									