

Belegung Aktiv-Zentrum ab Januar 2023

Belegung Aktiv-Zentrum ab Januar 2023											
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
				Rückengymnastik Katharina Weis Beginn: 9:00 Uhr Ende 10:00 Uhr		Yoga Steffi Karcher Beginn 8:00 Uhr Ende 9:00 Uhr		Orthopädische Reha Katharina Weis Beginn: 9:00 Uhr Ende 10:00 Uhr			
Orthopädische Reha Bettina Both Beginn: 9:30 Uhr Ende 10:30 Uhr		Rückengymnastik Janina Stötzel Beginn 9:15 Uhr Ende 10:15 Uhr									
Orthopädische Reha Bettina Both Beginn: 10:45 Uhr Ende 11:45 Uhr		Full Body Workout Sportraum 3 Anke Schneider Beginn 8:45 Uhr Ende 9:45 Uhr		Rückengymnastik Katharina Weis Beginn: 10:15 Uhr Ende 11:15 Uhr		Yoga Steffi Karcher Beginn 9:15 Uhr Ende 10:15 Uhr		Orthopädische Reha Katharina Weis Beginn:10:15 Uhr Ende 11:15 Uhr		TGW Tanzen / Singen bei Bedarf	
Vermietet Sportraum 3 Beginn 9:30 Uhr Ende 11:00 Uhr		Gymnastik mit und ohne Rollator/ Sportraum 3 Marianne Schöler Beginn 10:15 Uhr Ende 11:15 Uhr				Pilates Sportraum 3 Katharina Weis Beginn: 9:15 Uhr Ende 10:15 Uhr					
Bewegte Mittagspause mit Qigong Silvia Ossig Beginn 13:00 Uhr Ende 13:30 Uhr		Mama/Baby Workout Janina Stötzel Beginn 10:30 Uhr Ende 11:30 Uhr		Reserviert/Seilspringen Sportraum 3 Silvia Ossig Beginn 15:30 Uhr Ende 16:30 Uhr		Reha Mobil + Fit im Alter Katharina Weis Beginn: 10:30 Uhr Ende 11:30 Uhr					
		Reha Krebsnachsorge Anke Schneider Beginn: 17:15 Uhr Ende 18:00 Uhr									
						Vermietet Sportraum 3 Beginn 15:30 Uhr Ende 16:30 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		Kampfkunst+Selbstverteidigung Sportraum 3 Sven Wagener Beginn 18:00 Uhr Ende 19:00 Uhr		Rückengymnastik Nicole Gieseler Frauen Beginn: 17:30 Uhr Ende 18:30 Uhr		Reserviert/Gruppe Nordic Walking Sportraum 3 Renate Kölsch-Harenkamp Beginn 16:45 Uhr Ende 17:45 Uhr					
								Rückengymnastik Anke Schneider Beginn: 17:45 Uhr Ende 18:45 Uhr			
		Orthopädische Reha Anke Schneider Beginn: 18:15 Uhr Ende 19:00 Uhr		Rückengymnastik Nicole Gieseler Männer Beginn: 18:45 Uhr Ende 19:45 Uhr		Pilates Janina Stötzel Beginn: 17:00 Uhr Ende 18:00 Uhr					
Ski-Gymnastik Sandra Jüngst Beginn: 19:30 Uhr Ende 20:30 Uhr		Piloxing Yvonne Schäfer Beginn 19:15 Uhr Ende 20:15 Uhr		Qigong Sportraum 3 Silvia Ossig Beginn 18:30 Uhr Ende 19:30 Uhr		Rücken fit Sandra Jüngst Beginn: 18:30 Uhr Ende 19:30 Uhr					
		Zumba Sabrina Holzhauser Beginn 20:30 Uhr Ende 21:30 Uhr		Rücken aktiv Janina Stötzel Beginn: 20:00 Uhr Ende 21:00 Uhr		Step Aerobic & Gym Sandra Jüngst Beginn: 19:45 Uhr Ende 20:45 Uhr					