Belegung Aktiv-Zentrum ab April 2024

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 Silvia Ossig **Beginn: 9:30 Uhr Ende 10:25 Uhr**		**Rückengymnastik** Janina Stötzel **Beginn 9:10 Uhr Ende 10:10 Uhr**		**Rückengymnastik** Katharina Weis **Beginn: 9:00 Uhr Ende 10:00 Uhr**		**Yoga** Katharina Weis **Beginn 8:00 Uhr Ende 9:00 Uhr**		**Orthopädische Reha** Katharina Weis **Beginn: 9:00 Uhr Ende 09:55 Uhr**			
Orthopädische Reha Silvia Ossig **Beginn: 10:50 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**		**Yogilates** Katharina Weis **Beginn 9:15 Uhr Ende 10:15 Uhr**		**Orthopädische Reha** Katharina Weis **Beginn:10:20 Uhr Ende 11:15 Uhr**		**TGW** **Tanzen / Singen bei Bedarf**	
		Gymnastik mit und ohne Rollator/Sportraum 3 **Marianne Schöler** **Beginn 10:15 Uhr Ende 11:15 Uhr**				**Gymnasium Netphen** **Beginn 12:00 Uhr Ende 13:00 Uhr**					
Orthopädische Reha Nicole Gieseler **Beginn: 17:00 Uhr Ende 18:00 Uhr**		**Mama/Baby Workout** Janina Stötzel **Beginn 10:35 Uhr Ende 11:35 Uhr**				**Reha** **Mobil + Fit im Alter** Katharina Weis **Beginn: 10:30 Uhr Ende 11:30 Uhr**		**Orthopädische Reha** Anke Schneider **Beginn: 15:15 Uhr Ende 16:15 Uhr**			
		Reha **Krebsnachsorge** Anke Schneider **Beginn: 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr**									
Kraft & Dynamic Anne Guntermann **Beginn: 18:15 Uhr Ende 19:15 Uhr**		**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**		**Orthopädische Reha** Anke Schneider **Beginn: 16:30 Uhr Ende 17:30 Uhr**			
								Rückengymnastik Anke Schneider **Beginn: 17:45 Uhr Ende 18:45 Uhr**			
Vermietet **Sportraum 3** **Beginn 16:45 Uhr - 19:00 Uhr**		**Orthopädische Reha** Anke Schneider **Beginn: 18:00 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**					
				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**					
Body Workout 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**		**Rücken aktiv** Janina Stötzel **Beginn: 20:00 Uhr Ende 21:00 Uhr**		**Step Aerobic & Gym** Sandra Jüngst **Beginn: 19:35 Uhr Ende 20:35 Uhr**					