

Belegung Aktiv-Zentrum ab Mai 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 Bettina Both Beginn: 9:00 Uhr Ende 09:55 Uhr			
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 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 Bettina Both 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									
		Mama/Baby Workout Janina Stötzel Beginn 10:35 Uhr Ende 11:35 Uhr									
Orthopädische Reha Nicole Gieseler Beginn: 17:00 Uhr Ende 18:00 Uhr								Reha Mobil + Fit im Alter Katharina Weis Beginn: 10:30 Uhr Ende 11:30 Uhr			
		Reha Krebsnachsorge Anke Schneider Beginn: 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr						Gymnasium Netphen Beginn 12:00 Uhr Ende 13:00 Uhr		Orthopädische Reha Anke Schneider Beginn: 15:15 Uhr Ende 16:15 Uhr	
Kraft & Dynamic Anne Guntermann Beginn: 18:15 Uhr Ende 19:15 Uhr										Orthopädische Reha Anke Schneider Beginn: 16:30 Uhr Ende 17:30 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				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					
		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					
Body Workout Sandra Jüngst Beginn: 19:30 Uhr Ende 20:30 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: 19:35 Uhr Ende 20:35 Uhr					