

## Belegung Aktiv-Zentrum ab Januar 2025

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 Beginn: 9:00 Uhr Ende 09:55 Uhr			
Orthopädische Reha Bettina Both 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 Bettina Both Beginn: 10:50 Uhr Ende 11:45 Uhr		Full Body Workout <b>Sportraum 3</b> 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 Beginn:10:20 Uhr Ende 11:15 Uhr		TGW Tanzen / Singen bei Bedarf	
		Gymnastik mit und ohne Rollator/ <b>Sportraum 3</b> Marianne Schöler Beginn 10:15 Uhr Ende 11:15 Uhr									
Orthopädische Reha Nicole Gieseler Beginn: 15:45 Uhr Ende 16:45 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 Nicole Gieseler Beginn: 17:00 Uhr Ende 18:00 Uhr		Sportangebot für Lehrer Janina Stötzel Beginn 12:50 h bis 13:30 h				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		Reha Krebsnachsorge Anke Schneider Beginn: 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr				Reserviert/Gruppe Nordic Walking <b>Sportraum 3</b> Renate Kölsch-Harenkamp Beginn 16:45 Uhr Ende 17:45 Uhr		Orthopädische Reha Anke Schneider Beginn: 16:30 Uhr Ende 17:30 Uhr			
		Selbstbehauptungskurs <b>Holger Wiederstein</b> <b>Sportraum 3 ab Jan. 2025</b> Beginn 17:00 h bis 19:00 h		Rückengymnastik Bettina Both 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			
<b>Vermietet</b> <b>Sportraum 3</b> Beginn 16:45 Uhr - 19:00 Uhr		Orthopädische Reha Anke Schneider Beginn: 18:00 Uhr Ende 19:00 Uhr		Rückengymnastik Bettina Both Männer Beginn: 18:45 Uhr Ende 19:45 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 <b>Sportraum 3</b> Silvia Ossig Beginn 18:30 Uhr Ende 19:30 Uhr		Rücken fit Sandra Jüngst Beginn: 18:30 Uhr Ende 19:30 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					