H A L L E N - PLAN **Gültig ab 01.03.2023**

Vereinsheim

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00 - 9:00	*ab 8:45 Uhr Reha-Sport Madeleine Morstadt Tel.: 0162-7803110*	*ab 8:30 Uhr Fitness-Cocktail Madeleine Morstadt Tel.: 0162-7803110*	*ab 8:30 Uhr Reha-Sport Zsuzsa Nyari Tel.: 0176-20907600*	*ab 8:00 - 8:50 Uhr Yoga Ina Falke Tel.: 04122-56575*		*nach Absprache*	*nach Absprache*
9:00 - 9:30	*bis 9:30 Uhr*	*bis 9:15 Uhr*	*bis 9:15 Uhr*	*ab 9:00 Uhr Senioren-Gymnastik Madeleine Morstadt Tel.: 0162-7803110 bis 9:40 Uhr*	*ab 09:00 Uhr präv. Rückentraining Daniela Bandick Tel: 04122-954217 bis 10:00 Uhr*		
9:30 - 10:00		*ab 9:30 - 10:30 Uhr präv. Rückentraining Madeleine Morstadt Tel.: 0162-7803110*	*ab 9:15 - 10.15 Uhr Kurs Qigong Gerd Theuring 0170-6941049*				
10:00 - 11:00	*ab 10:30 - 11.30 Uhr präv. Rückentraining Jelena Arnold Tel.: 01515-1105942*			*ab 9:50 - 10:50 Uhr präv. Rückentraining Madeleine Morstadt Tel.: 0162-7803110*			
11:00 - 12:00	*ab 11:30 - 12:30 Uhr "Kurs" Pilates Jelena Arnold Tel.: 01515-1105942*	*ab 10:45 - 11:45 Uhr präv. Rückentraining Jelena Arnold Tel.: 01515-1105942*		*ab 10:50 - 11:50 Uhr Kurs fitte Senioren Madeleine Morstadt Tel.: 0162-7803110*			
12:00 - 13:00		*ab 12:00 - 13:00 Uhr Sanftes für Nacken und Rücken Jelena Arnold Tel.: 01515-1105942*					
14:00 - 15:00		*ab 14:30 - 15:15 Uhr Reha-Sport Katja Ulrich Tel.: 04122-902399*	*in der Winterzeit ab 14:00 Uhr Yoga Angela Zell Tel.: 04103-3363 bis 15:30 Uhr*				
15:00 - 15:30	*ab 15:00 - 16:00 Uhr Seniorensport Katja Ulrich Tel.: 04122-902399*				*ab 15:00 - 15:45 Uhr Reha-Sport Katja Ulrich Tel.: 04122 - 902399*		
15:30 - 16:00		*ab 15.30 - 16:15 Uhr Reha-Sport Katja Ulrich Tel.: 04122 - 902399*	*ab 15:30 - 16:30 Uhr Osteoporose Bärbel Josten Tel.: 04122-54774*				
16:00 - 16:30							
16:30 - 16:45		*ab 16:30 - 17:15 Uhr Reha-Sport Katja Ulrich Tel.: 04122 - 902399*					
16:45 - 17:00			*in der Sommerzeit ab 16:45 Uhr Yoga Angela Zell Tel.: 04103-3363 bis 18:15 Uhr*				
17:00 - 17:30	*ab 17:00 - 18:00 Uhr Stepp-Aerobic Bärbel Josten Tel.: 04122-54774*						
17:30 - 18:00		*ab 17:30 - 18:15 Uhr Reha-Sport Katja Ulrich Tel.: 04122-902399*		*ab 17:30 - 18:15 Uhr Reha-Sport Romy Grimm Tel.: 04122 - 55710*			
18:00 - 18:30							*ab 18:00 Uhr*
18:30 - 19:00		*ab 18:30 - 19:30 Uhr Thai Chi für Anfänger Kati Schlund Tel.: 0173-2551213*	*ab 18:30 - 19:30 Uhr Pilates (ausgebucht) Gabi Herold Tel.: 04122-5971*				
19:00 - 19:30							*Reinigung*
19:30 - 20:00		*ab 19:40- 20:40 Uhr Kati Schlund Tel.: 0173-2551213*	*ab 19:45 - 20:45 Uhr präv. Rückentraining Bärbel Josten Tel.: 04122-54774*	*ab 19:45 - 20:45 Uhr Yoga Ina Falke Tel.: 04122-56575*			
20:00 - 21:00							*bis 21:00 Uhr*