**H A L L E N - PLAN** **Gültig ab 20.02.2025**

**Vereinsheim**

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:00 - 9:00 | *ab 8:45 Uhr<br>Reha-Sport<br>Madeleine Morstadt<br>Tel.: 0162-7803110* | *ab 8:30 Uhr<br>Fitness-Cocktail<br>Madeleine Morstadt<br>Tel.: 0162-7803110* | | | | *nach Absprache* | *nach Absprache* |
| 9:00 - 9:30 | *bis 9:30 Uhr* | *bis 9:15 Uhr* | | *ab 9:00 Uhr<br>Senioren-Gymnastik<br>Madeleine Morstadt<br>Tel.: 0162-7803110<br>bis 9:45 Uhr* | *ab 09:00 Uhr<br>Yoga<br>Daniela Bandick<br>Tel: 04122-954217<br>bis 10:30 Uhr* | | |
| 9:30 - 10:00 | | *ab 9:30 - 10:30 Uhr<br>präv. Rückentraining<br>Madeleine Morstadt<br>Tel.: 0162-7803110<br>**nur nach tel. Anmeldung*** | *ab 9:30 Uhr<br>Reha-Sport<br>Zsuzsa Nyari<br>Tel.: 0176-20907600<br>bis 10:15 Uhr* | | | | |
| 10:00 - 11:00 | *ab 10:30 - 11.30 Uhr<br>präv. Rückentraining<br>Jelena Arnold<br>Tel.: 01515-1105942* | | | *ab 9:45 - 10:45 Uhr<br>präv. Rückentraining<br>Madeleine Morstadt<br>Tel.: 0162-7803110* | | | |
| 11:00 - 12:00 | *ab 11:30 - 12:30 Uhr<br>"Kurs" Pilates<br>Jelena Arnold<br>Tel.: 01515-1105942* | *ab 10:45 - 11:45 Uhr<br>präv. Rückentraining<br>Jelena Arnold<br>Tel.: 01515-1105942* | | *ab 10:45- 11:45 Uhr<br>Kurs fitte Senioren<br>Madeleine Morstadt<br>Tel.: 0162-7803110* | | | |
| 12:00 - 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 - 15:00 | | *ab 14:30 - 15:15 Uhr<br>Reha-Sport<br>Katja Ulrich<br>Tel.: 04122-902399* | *ab 14:15 Uhr<br>Kurs Yoga-Mix<br>Petra Butzke<br>Tel.: 0172-5939852* | | | | |
| 15:00 - 15:30 | *ab 15:00 - 16:00 Uhr<br>Seniorensport<br>Katja Ulrich<br>Tel.: 04122-902399* | | *bis 15:30 Uhr* | | *ab 15:00 - 15:45 Uhr<br>Reha-Sport<br>Katja Ulrich<br>Tel.: 04122 - 902399* | | |
| 15:30 - 16:00 | | *ab 15.30 - 16:15 Uhr<br>Reha-Sport<br>Katja Ulrich<br>Tel.: 04122 - 902399* | *ab 15:30 - 16:30 Uhr<br>Osteoporose<br>Bärbel Josten<br>Tel.: 04122-54774* | | | | |
| 16:00 - 16:30 | | | | | | | |
| 16:30 - 16:45 | | *ab 16:30 - 17:15 Uhr<br>Reha-Sport<br>Katja Ulrich<br>Tel.: 04122 - 902399* | | | | | |
| 16:45 - 17:00 | | | | | | | |
| 17:00 - 17:30 | *ab 17:00 - 18:00 Uhr<br>Stepp-Aerobic<br>Bärbel Josten<br>Tel.: 04122-54774* | | | | | | |
| 17:30 - 18:00 | | *ab 17:30 - 18:15 Uhr<br>Reha-Sport<br>Katja Ulrich<br>Tel.: 04122-902399* | | | | | |
| 18:00 - 18:30 | *ab 18:15 - 19:00 Uhr<br>Reha-Sport<br>Petra Butzke<br>Tel.: 0172-5939852* | | *bis 18:15 Uhr* | | | | *ab 18:00 Uhr* |
| 18:30 - 19:00 | | *ab 18:30 - 19:30 Uhr<br>Tai Chi für Anfänger<br>Kati Schlund<br>Tel.: 0173-2551213* | *ab 18:30 - 19:30 Uhr<br>Pilates (ausgebucht)<br>Ina Kaspartis<br>Tel.: 0176-48551075* | *ab 18:40 - 19:40 Uhr<br>Kurs Pilates<br>Petra Butzke<br>Tel.: 0172-5939852* | | | |
| 19:00 - 19:30 | | | | | | | *Reinigung* |
| 19:30 - 20:00 | | *ab 19:40- 20:40 Uhr<br>Kati Schlund<br>Tel.: 0173-2551213* | *ab 19:45 - 20:45 Uhr<br>präv. Rückentraining<br>Bärbel Josten<br>Tel.: 04122-54774* | *ab 19:45 - 20:45 Uhr<br>Kurs Hatha-Yoga<br>Patra Butzke<br>Tel.: 0172-5939852* | | | |
| 20:00 - 21:00 | | | | | | | *bis 21:00 Uhr* |