

## Belegungsplan: Sporthalle Schützenbahn (Mitteltrakt)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15	15:00-16:30 Boxen und Fitness AnfängerInnen Willi Braun				13:30-14:30 Slings Lukas Wittenhorst	306	
16					14:30-16:00 Functional Training Lukas Wittenhorst	249	
17	16:30-17:30 Bauch und Rücken Fortgeschrittenen Willi Braun				16:00-18:30 Showdance - Fun on stage Sarah Gibson	760	
18	17:30-19:00 Kleine und große Spiele Lukas Wittenhorst	17:00-18:30 Fit Mix Linda Bockholt	247	17:00-18:30 Power-Workout Stephanie Pütz	291		
19	19:00-20:00 HIIT - High-Intensity Interval Training Stephanie Pütz	18:30-20:00 Kick-Boxen AnfängerInnen und Fortgeschrittenen D. Arslanagic	271	18:30-20:00 Power-Workout Stephanie Pütz	292	18:30-20:00 Boxen und Fitness Fortgeschrittenen Willi Braun	238
20	20:00-21:30 Capoeira Ricardo De Lorenzo	20:00-21:30 Thai-Boxen AnfängerInnen und Fortgeschrittenen D. Arslanagic	321	20:00-21:30 Iaido - Japanische Schwertkampfkunst AnfängerInnen / Fortgeschrittenen Jan Stottrop, Melike Bayram	266	19:00-20:30 Extrem-Fitness Willi Braun	242
21						20:30-22:00 Karate (Unterstufe bis Oberstufe) Stefan Larisch, Karsten Czarra	239