

Belegungsplan: Sporthalle Schützenbahn (Mitteltrakt)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14					13:30-14:30 306 Slings Lukas Wittenhorst		
15	15:00-16:30 235 Boxen und Fitness AnfängerInnen Willi Braun				14:30-16:00 249 Functional Training Lukas Wittenhorst		
16	16:30-17:30 230 Bauch und Rücken Fortgeschrittene Lukas Wittenhorst				16:00-18:30 760 Showdance - Fun on stage Sarah Gibson		
17	17:30-19:00 273 Kleine und große Spiele Lukas Wittenhorst	17:00-18:30 247 Fit Mix Linda Bockholt	17:00-18:30 291 Power-Workout Stephanie Pütz				
18		18:30-20:00 271 Kick-Boxen AnfängerInnen und Fortgeschrittene D. Arslanagic	18:30-20:00 292 Power-Workout Stephanie Pütz		18:30-20:00 238 Boxen und Fitness Fortgeschrittene Willi Braun		
19	19:00-20:00 265 HIIT - High-Intensity Interval Training Stephanie Pütz	20:00-21:30 321 Thai-Boxen AnfängerInnen und Fortgeschrittene D. Arslanagic	20:00-21:30 266 Iaido - Japanische Schwertkampfkunst AnfängerInnen / Fortgeschrittene Jan Stottrop , Melike Bayram	19:00-20:30 242 Extrem-Fitness Willi Braun	20:00-21:30 239 Boxen und Fitness AnfängerInnen Willi Braun		
20	20:00-21:30 240 Capoeira Ricardo De Lorenzo			20:30-22:00 269 Karate (Unterstufe bis Oberstufe) Stefan Larisch , Karsten Czarra			
21							