

Belegungsplan: Sporthalle Schützenbahn (Mitteltrakt)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13				12:15-13:15 Zumba® Katarin Drescher	401		
14					13:30-14:30 Slings Lukas Wittenhorst	319	
15	15:00-16:30 Boxen und Fitness AnfängerInnen Willi Braun				14:30-16:00 Functional Training Lukas Wittenhorst	259	
16	16:30-17:30 Bauch und Rücken Fortgeschrittene Sarah Gibson				16:00-18:30 Showdance - Fun on stage Sarah Gibson	760	
17	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	308		
18	19:00-20:00 HIIT - High-Intensity Interval Training Stephanie Pütz	18:30-20:00 Kick-Boxen AnfängerInnen und Fortgeschrittene D. Arslanagic	281	18:30-20:00 Power-Workout Stephanie Pütz	309	17:30-19:00 Volleyball für Frauen AnfängerInnen Anja Pörting	
19	20:00-21:30 Capoeira Ricardo De Lorenzo	20:00-21:30 Thai-Boxen AnfängerInnen und Fortgeschrittene D. Arslanagic	339	19:00-20:30 Extrem-Fitness Willi Braun	251	18:30-20:00 Boxen und Fitness Fortgeschrittene Willi Braun	
20			20:00-21:30 Iaido - Japanische Schwertkampfkunst AnfängerInnen / Fortgeschrittene Jan Stottrop , Melike Bayram	20:30-22:00 Karate (Unterstufe bis Oberstufe) Stefan Larisch , Karsten Czarra	277	20:00-21:30 Boxen und Fitness AnfängerInnen Willi Braun	
21					279		