

Trainingszeiten Gymnastikraum

Zeiten		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Telefonnummern
08:30	09:00						
09:00	09:30				Beckenboden		
09:30	10:00	Maisch / Kamlot.	Fitness w	Yoga ab Jan'19	Beckenboden	DRK Frau Ludewig	Sandra Witzstrock
10:00	10:30	Maisch / Kamlot.	Fitness w		Beckenboden	DRK Frau Ludewig	Shital Mathpati
10:30	11:00				Beckenboden	DRK Frau Ludewig	Verene Fenner 9593725
11:00	11:30						Keppler, Bärbel 54045
11:30	12:00						Maisch, R. 13246
12:00	12:30				12 - 17 Uhr		Menz, Luzia 55678
12:30	13:00						Wagner, C. 56425
13:00	13:30				Freie Schule		Welcker, B. 53048
13:30	14:00				Rheinklang		Teichert, Bianca 07531/8024490
14:00	14:30				Herr Schulz		Mögel, Bianca 15732450860
14:30	15:00						Olga Illichova 0172/3482888
15:00	15:30						Friedrich, B. 07735/440789
15:30	16:00						Ludewig 07731 / 7839515
16:00	16:30						Martin Weingart 0152/25735890
16:30	17:00						
17:00	17:30						
17:30	18:00		Bollywood Kinder		Welcker, B.		
18:00	18:30	DRK Frau Ludewig			Fitness 50+	Bollywood Erwachsene	
18:30	19:00	DRK Frau Ludewig			Fitness 50+		
19:00	19:30	DRK Frau Ludewig		ZUMBA	Fitness 50+	Funktionelle Gymnastik	
19:30	20:00			ZUMBA		Funktionelle Gymnastik	
20:00	20:30		Yoga	ZUMBA	Wagner, C.	Funktionelle Gymnastik	
20:30	21:00			ZUMBA	Fitness w		
21:00	21:30			Bianca Teichert			