

Hallenbelegungsplan Saal 04.08.2025 - 10.08.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	Fit Arena - Rücken Fit A. Struck						
08:30							
09:00		Fit Arena - Pilates Di A. Struck			Fit Arena - Rücken Fit A. Struck		
09:30							
10:00			Ges Yoga am Morgen Mittwoch I. Mergenthaler	Fit Arena - Reha-Sport Fortgeschrittene L. Cziessek	Ges Gesundheitssport Fr 9:30 Jana L. Ost		
10:30					Reha Reha Innere Medizin Fr 10:30 Maren M. Osthoff		
11:00				Fit Arena - Reha-Sport Anfänger L. Cziessek			
11:30					Ges QiGong Fr 11:30 Maren M. Osthoff		
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30	Ges Rückengymnastik Mo 14:30 Maren M. Osthoff						
15:00							
15:30	Ges QiGong Mo 15:30 Maren M. Osthoff						
16:00				Kitu Kinderyoga Do 16:00 Uhr C. Peter	Fit Arena - Rücken Fit H. Lensch		
16:30							
17:00		ADG Zumba Dienstag 17.00 Uhr E. N´Guessan			Fit Arena - HiiT H. Lensch	SVT E-BOT Probe (Steffi Wisper) 17:00-19:00	
17:30	Ges Pilates Mo 17:30 Sandra S. Bruhn		ADG Zumba Mittwoch 18.00 Uhr E. N´Guessan 18:00-19:30	Fit Arena - Pilates Do A. Struck			
18:00							
18:30							
19:00					Tan Tanzen - freies Training S. Mohr 19:00-21:15		
19:30	ADG Kick and Punch S. Groffmann		Reha Reha Orthopädie Do 19:15 Caro C. Köhl				
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							