

Belegungsplan Ü-Raum links Stand 16.11.22

Von	Bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
9:00	9:15									
9:15	9:30									
9:30	9:45									
9:45	10:00									
10:00	10:15		Vitalgymnastik 10:00 - 11:00 Elena							
10:15	10:30									
10:30	10:45									
10:45	11:00									
11:00	11:15									
11:15	11:30									
11:30	11:45									
11:45	12:00									
12:00	12:15									
12:15	12:30									
12:30	12:45									
12:45	13:00									
13:00	13:15									
13:15	13:30									
13:30	13:45									
13:45	14:00									
14:00	14:15						Hip Hop 14:00 - 14:30 Felicitas			
14:15	14:30									
14:30	14:45									
14:45	15:00									
15:00	15:15									
15:15	15:30									
15:30	15:45			Kindertanz 3-5 Jahre 15:30 - 16:15		Sportakrobatik z.Zt. nicht 16:00 - 18:00 Katja	Tischtennis Jugend & Erwachsene 15:30 - 20:00			
15:45	16:00									
16:00	16:15	Finnja Hip Hop freies Training 16:30-18:00								
16:15	16:30									
16:30	16:45									
16:45	17:00									
17:00	17:15		Fit ab 50 17:15 - 18:15 Martina							
17:15	17:30									
17:30	17:45									
17:45	18:00									
18:00	18:15									
18:15	18:30									
18:30	18:45	Vitalgymnastik 18:30 - 19:30 Elena	LTK Freie Trainingszeit 18:30 bis open End	Zumba® 18:45 - 19:45	Hip Hop ab 14 Jahre 17:15 - 18:15					
18:45	19:00									
19:00	19:15									
19:15	19:30									
19:30	19:45	Neues Kursangebot ?								
19:45	20:00									
20:00	20:15									
20:15	20:30									
20:30	20:45									
20:45	21:00									
21:00	21:15									
21:15	21:30									
21:30	21:45									
21:45	22:00									
22:00	22:15									

Belegungsplan Ü-Raum rechts Stand 16.11.22

Von	Bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
8:00	8:30								
8:30	9:00								
9:00	9:15								
9:15	9:30								
9:30	9:45								
9:45	10:00								
10:00	10:15						Freies Karate Training 10:00 - 12:00 Anas		
10:15	10:30								
10:30	10:45								
10:45	11:00								
11:00	11:15								
11:15	11:30								
11:30	11:45								
11:45	12:00								
12:00	12:15								
12:15	12:30								
12:30	12:45								
12:45	13:00								
13:00	13:15								
13:15	13:30								
13:30	13:45								
13:45	14:00								
14:00	14:15								
14:15	14:30								
14:30	14:45								
14:45	15:00								
15:00	15:15			Orthopädisches Training 15:00- 16:00 Tim					
15:15	15:30								
15:30	15:45								
15:45	16:00								
16:00	16:15								
16:15	16:30								
16:30	16:45								
16:45	17:00					Landtraining Neptun 16:30- 18:00			
17:00	17:15	Sportakrobatik 17:00-19:00 Sonja	Kihon-Kata-Kumite (Kinder/Schüler Jugend/Junioren) 17:00-18:00 Niels		Kihon-Kata-Kumite (Kinder/Schüler/ Jugend/Junioren) 17:00-18:00 Rolf				
17:15	17:30								
17:30	17:45								
17:45	18:00								
18:00	18:15			Grundschule Fortgeschrittene Kinder 18:00-19:00 Niels			Kumite (Kinder/Schüler/Jugend/Ju nioren) 18:00-19:00 Michael		
18:15	18:30				Kata Turniervorber. 18:30-19:30 Rolf				
18:30	18:45								
18:45	19:00								
19:00	19:15			Kihon-Kata- Kumite (Senioren) 19:00- 21:00 Rolf			Kumite(Kinder nach Absprache & Erwachsene aller Graduierung) 19:00-20:00 Uhr		
19:15	19:30								
19:30	19:45								
19:45	20:00								
20:00	20:15					Kihon-Kata- Kumite (Erwachsene) 20:00-21:00 Rolf			
20:15	20:30								
20:30	20:45								
20:45	21:00								
21:00	21:15								
21:15	21:30								
21:30	21:45								
21:45	22:00								
22:00	22:15								

Belegungsplan Geräteraum Stand 16.11.22

Von	Bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00	9:15						
9:15	9:30						
9:30	9:45						
9:45	10:00	Trainings-gruppe	Trainings-gruppe		Trainings-gruppe	Trainings-gruppe	
10:00	10:15						
10:15	10:30						
10:30	10:45						
10:45	11:00						
11:00	11:15						
11:15	11:30						
11:30	11:45						
11:45	12:00						
12:00	12:15						
12:15	12:30						
12:30	12:45						
12:45	13:00						
13:00	13:15						
13:15	13:30						
13:30	13:45						
13:45	14:00						
14:00	14:15						
14:15	14:30						
14:30	14:45						
14:45	15:00			Trainings-gruppe			
15:00	15:15						
15:15	15:30						
15:30	15:45						
15:45	16:00						
16:00	16:15						
16:15	16:30						
16:30	16:45						
16:45	17:00						
17:00	17:15						
17:15	17:30			Trainings-gruppe 17:30-19:00 Ulla			
17:30	17:45						
17:45	18:00						
18:00	18:15						
18:15	18:30						
18:30	18:45	Trainings-gruppe					
18:45	19:00						
19:00	19:15						
19:15	19:30						
19:30	19:45						
19:45	20:00						
20:00	20:15						

Belegungsplan Saal 16.11.22

Von	Bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00	9:00						Herzsport 08:00 - 10:00 Elena (ab September)	
9:00	9:15							
9:15	9:30							
9:30	9:45							
9:45	10:00			Herzsport 09:30- 10:30 Carsten (zurzeit pausiert)				
10:00	10:15				Sport in der Krebsnach-sorge 10:20 - 11:20			
10:15	10:30							
10:30	10:45							
10:45	11:00							
11:00	11:15						Hip Hop Formation 11:00 - 16:00 Uhr	
11:15	11:30							
11:30	11:45							
11:45	12:00							
12:00	12:15							
12:15	12:30							
12:30	12:45							
12:45	13:00							
13:00	13:15							
13:15	13:30							
13:30	13:45							
13:45	14:00							
14:00	14:15							
14:15	14:30							
14:30	14:45							
14:45	15:00							
15:00	15:15							
15:15	15:30							
15:30	15:45							
15:45	16:00	Hip Hop 5- 6 Jahre 15:30 - 16:15						
16:00	16:15							
16:15	16:30							
16:30	16:45			Herzsport Tim 16:15 - 17:15	Kindertanz ab 3J. 16:15 - 17:00			
16:45	17:00	Hip Hop 7-8 Jahre 16:30 - 17:30	Rolf Budomotion 16:30 - 17:30 Uhr					
17:00	17:15							
17:15	17:30							
17:30	17:45				Rücken Aktiv 17:30 - 18:30 Elena	Yoga 17:00 - 18:00		
17:45	18:00							
18:00	18:15	Hip Hop 9-10 Jahre 17:45 - 18:45	Flexi Power 17:45-18:45 Marianna	Zumba® Extern 17:30 - 18:30				
18:15	18:30							
18:30	18:45							
18:45	19:00							
19:00	19:15				Hip Hop Bodywork 18:30 - 20:00			
19:15	19:30	Hip Hop Erwachsene ab 18 Jahre 18:45 - 19:45	Tanzen Paare (Anfänger) 19:00 - 20:30 Ulla + Wolfgang	Tanzen Fortgeschritten 19:00 - 20:30 Ulla + Wolfgang				
19:30	19:45					LTK freie Trainingszeit 18:30 - Open End		
19:45	20:00							
20:00	20:15							
20:15	20:30	Tanzen Paare 20:00 - 21:30 Wolfgang + Antje	LTK freie Trainingszeit 20:45 - Open End		Tanzen Paare 20:15 - 21:45 Annette			
20:30	20:45							
20:45	21:00							
21:00	21:15							
21:15	21:30							
21:30	21:45							
21:45	22:00							
22:00	22:15							