

Stundenplan Vereinsgebäude Halle oben, Halle unten und Mehrzweckraum Gaststätte

Wir haben 15 Minuten Zeit zwischen den Gruppen eingeplant. Bitte achtet darauf, dass eure Teilnehmer zügig das Gebäude verlassen. Umziehen und Duschen ist nicht gestattet. Toilettengänge dürfen nur einzeln stattfinden. Einige Gruppen haben Glück und behalten ihre ursprüngliche Zeit, da im Anschluss keine weitere Gruppe folgt. Ein Aufeinandertreffen der Gruppen und Teilnehmer muss unbedingt verhindert werden!

Rot = Vereinshalle oben und Mehrzweckraum

Schwarz = Vereinshalle unten

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sa / So
ab 08.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 09.00 - 09.50 Vereinshalle unten	Kusimansen 8.00 - 10.45 Vereinshalle unten	Wirbelsäulengymnastik 08.45 - 09.35 Vereinshalle unten	Wirbelsäulengymnastik 09.00 - 09.50 Vereinshalle unten		
			Wirbelsäulengymnastik 09.50 - 10.40 Vereinshalle unten			
ab 10.00 Uhr	Fit im Alter Männer 10.05 - 11.05 Vereinshalle unten	Gymnastik mit dem Stuhl Frauen 10.00 - 10.50 Mehrzweckraum Vereinswirt	Ganzheitliches Körper- training 10.55 - 12.00 Vereinshalle unten	Wirbelsäulengymnastik 10.05 - 10.55 Vereinshalle unten		SA: Yoga 10.45 - 11.45 Vereinshalle oben
ab 11.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 11.20 - 12.10 Vereinshalle unten	Gymnastik mit dem Stuhl Frauen 11.05 - 12.00 Mehrzweckraum Vereinswirt	Kindertanz 3 1/2 - 5 Jahre 15.15 - 16.10 Vereinshalle oben	Bauch-Beine-Po Frauen 11.10 - 12.00 Vereinshalle unten	Faszien 11.00 - 12.00 Vereinshalle oben	
	Ballettmäuse NEU ab 14.09. ab 4 Jahre 15.00 - 15.45 Uhr Vereinshalle oben	Allgemeine Gymnastik Frauen 11.00 - 12.00 Vereinshalle unten			Turnen Level 1 6-14 Jahre 15.45 - 16.50 Vereinshalle unten	
	Kinderballet NEU ab 14.09. 6 - 8 Jahre 15.45 - 16.30 Uhr Vereinshalle oben	Rehasport (Anmeld. erf.) Gruppe 1 12.30 - 13.20 Gruppe 2 13.40 - 14.30 Vereinshalle unten			Turnen Level 2 6-14 Jahre 17.05 - 18.10 Vereinshalle unten	
ab 16.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre 15.30 - 16.25 Vereinshalle unten	Turnen ab 5 Jahre 16.00 - 16.50 Vereinshalle unten	Kindertanz 5 1/2 - 7 Jahre 16.20 - 17.15 Vereinshalle oben	Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre 15.30 - 16.20 Vereinshalle unten		
	Eltern-Kind-Turnen ab 3 Jahre 16.35 - 17.30 Vereinshalle unten	Turnen ab 7 Jahre 17.05 - 17.55 Vereinshalle unten	Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre 16.15 - 17.05 Vereinshalle unten	Eltern-Kind-Turnen ab 3 Jahre 16.35 - 17.25 Vereinshalle unten		
	Abenteuer Bewegung 4 - 6 Jahre 16.45 - 17.45 Vereinshalle oben	Pilates 17.45 - 18.45 Vereinshalle oben	Eltern-Kind-Turnen ab 3 Jahre 17.20 - 18.15 Vereinshalle unten	Judo Anfänger 4 - 7 Jahre 16.30 - 17.20 Vereinshalle oben		
				Judo 7 - 11 Jahre 17.35 - 18.45 Vereinshalle oben		
ab	Turnen Leistungsgruppe 17.45 - 19.45 Vereinshalle unten	Turnen ab 10 Jahre 18.10 - 19.00 Vereinshalle unten	Pilates 18.30 - 19.20 Vereinshalle unten	Tischtennis ab 8 Jahre 17.40 - 19.25 Vereinshalle unten		

18.00 Uhr			Tai Chi 18.30 - 19.30 Vereinshalle oben		Musical Dance Frauen ab 25 Jahre 18.25 - 19.25 Vereinshalle unten	
ab 19.00 Uhr	Allgemeine Gymnastik 19.00 - 19.55 Vereinshalle oben	Selbstverteidigung 15 - 55 Jahre 19.00 - 19.50 Vereinshalle oben	Wirbelsäulengymnastik 19.35 - 20.30 Vereinshalle unten	Yoga 19.00 - 19.50 Vereinshalle oben	Tischtennis 19.40 - 23.00 Vereinshalle unten	
		Fitness-Cocktail für Männer 19.15- 20.15 Vereinshalle unten		Flexi Bar 19.40 - 20.30 Vereinshalle unten		
ab 20.00 Uhr	Arnis 20.00 - 21.00 Vereinshalle unten	Ju-Jutsu 20.05 - 21.00 Vereinshalle oben		Fitness-Boxen 20.05 - 21.00 Vereinshalle oben		
	Ballett ab 07.09. Erwachsene 20.00 - 21.00 Vereinshalle oben	Fitness-Cocktail 20.30 - 21.30 Vereinshalle unten				