

MONTAG

| Hallenbelgungsplan | Montag | | |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| | Halle 1 | Halle Impuls | Halle Heiden |
| 08:00 Uhr | | Wirbelsäulen- | |
| 08:30 Uhr | Gutes für Rücken | gymnastik | |
| 09:00 Uhr | und Nacken | Bauch und | Gutes für Rücken |
| 09:30 Uhr | | Beckenbodentraining | und Nacken |
| 10:00 Uhr | Wirbelsäulen- | | Beckenbodenpower |
| 10:30 Uhr | gymnastik | Rücken stabil mit | plus Fitnesstraining |
| 11:00 Uhr | Wirbelsäulen- | Pilates | |
| 11:30 Uhr | gymnastik Männer 50 + | allgemeine Gymnastik | |
| 12:00 Uhr | | bis 12.15 Uhr | |
| 12:30 Uhr | | | |
| 14:30 Uhr | | | |
| 15:00 Uhr | Tanzmäuse | | |
| 15:30 Uhr | 5-6 Jahre | | |
| 16:00 Uhr | | Wirbelsäulen- | |
| 16:30 Uhr | | gymnastik | |
| 17:00 Uhr | Rückenpower | Wirbelsäulen- | |
| 17:30 Uhr | | gymnastik | Wirbelsäulen- |
| 18:00 Uhr | Cardiofit | Wirbelsäulen- | gymnastik |
| 18:30 Uhr | | gymnastik | Wirbelsäulen- |
| 19:00 Uhr | Rückentraining | Pilates | gymnastik |
| 19:30 Uhr | | | Gutes für Rücken |
| 20:00 Uhr | Rückenpower | Pilates | und Nacken |
| 20:30 Uhr | for Men | (Einsteiger) | |
| Montags 08:00 - 08:45 Uhr | | Bewegungsbad | Marienschule Heiden |
| Montags 12:30 - 13:15 Uhr | | Bewegungsbad | Sportschloss Velen |
| Montags 08:30 - 09:30 Uhr | | Wirbelsäulengymnastik | Ramsdorf Pfarrheim |
| Montags 18:30 - 20:00 Uhr | | Herzsport | Thesingbachhalle |

DIENSTAG

| Hallenbelegungsplan Dienstag | | | | |
|---|-----------------------|----------------------------|---------------------|--------------|
| | Halle 1 | Halle Impuls | Halle Heiden | MTT 1 |
| 08:00 Uhr | Gutes für Rücken | | Wirbelsäulen- | |
| 08:30 Uhr | und Nacken | Bauch und Becken- | gymnastik | Spinning |
| 09:00 Uhr | Gutes für Rücken | bodentraining (Einsteiger) | Wirbelsäulen- | |
| 09:30 Uhr | und Nacken | Wirbelsäulen- | gymnastik 60 + | |
| 10:00 Uhr | | gymnastik Frauen 60 + | Gutes für Rücken | |
| 10:30 Uhr | Wirbelsäulen- | | und Nacken | |
| 11:00 Uhr | gymnastik Frauen 60 + | Power Vinyasa Yoga | | |
| 11:30 Uhr | | | | |
| 12:00 Uhr | | | | |
| 12:30 Uhr | | | | |
| 14:30 Uhr | | | | |
| 15:00 Uhr | Dance for Kids | | | |
| 15:30 Uhr | 7-11 Jahre | | | |
| 16:00 Uhr | | | | |
| 16:30 Uhr | | | gezielte Gymnastik | |
| 17:00 Uhr | | Wirbelsäulen- | | |
| 17:30 Uhr | | gymnastik | Wirbelsäulen- | |
| 18:00 Uhr | Wirbelsäulen- | Gutes für Rücken | gymnastik | Spinning |
| 18:30 Uhr | gymnastik | und Nacken (Einsteiger) | Wirbelsäulen- | |
| 19:00 Uhr | Gutes für Rücken | Wirbelsäulen- | gymnastik | |
| 19:30 Uhr | und Nacken | gymnastik | Gutes für Rücken | |
| 20:00 Uhr | Wirbelsäulen- | | und Nacken | |
| 20:30 Uhr | gymnastik | | | |
| Dienstags 13:30 - 14:15 Uhr Bewegungsbad Sportschloss Velen | | | | |
| Dienstags 14:15 - 15:00 Uhr Bewegungsbad Sportschloss Velen | | | | |
| Dienstags 15:00 - 15.45 Uhr Aquaaerobic Sportschloss Velen | | | | |

MITTWOCH

| Hallenbelungsplan Mittwoch | | | |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|
| | Halle 1 | Halle Impuls | Halle Heiden |
| 08:00 Uhr | Rückenpower | | |
| 08:30 Uhr | | | Wirbelsäulen- |
| 09:00 Uhr | Wirbelsäulen- | Wirbelsäulen- | gymnastik Frauen 60 + |
| 09:30 Uhr | gymnastik Frauen 60 + | gymnastik | Wirbelsäulen- |
| 10:00 Uhr | Lungensport | Wirbelsäulen- | gymnastik |
| 10:30 Uhr | | gymnastik | |
| 11:00 Uhr | Wirbelsäulen- | | |
| 11:30 Uhr | gymnastik für Senioren | | |
| 12:00 Uhr | | | |
| 12:30 Uhr | | | |
| 14:30 Uhr | | | |
| 15:00 Uhr | | | |
| 15:30 Uhr | | | |
| 16:00 Uhr | | | |
| 16:30 Uhr | | | |
| 17:00 Uhr | | | |
| 17:30 Uhr | | | |
| 18:00 Uhr | Rückenpower | Fascienfitness | Wirbelsäulen- |
| 18:30 Uhr | for Men | | gymnastik |
| 19:00 Uhr | Zumba | Rückenpower | Rückenpower |
| 19:30 Uhr | | | for Men |
| 20:00 Uhr | Cardiofit | | Zumba |
| 20:30 Uhr | | | |

DONNERSTAG

| Hallenbelgungsplan | Donnerstag | | | |
|--------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|----------|
| | Halle 1 | Halle Impuls | Halle Heiden | MTT 1 |
| 08:00 Uhr | | | | |
| 08:30 Uhr | Rückenpower | | | |
| 09:00 Uhr | | | | |
| 09:30 Uhr | Wirbelsäulen- | Gutes für Rücken | | |
| 10:00 Uhr | gymnastik Frauen 50 + | und Nacken | | |
| 10:30 Uhr | Wirbelsäulen- | Kraft und Balance | | |
| 11:00 Uhr | gymnastik Männer 60 + | Sturzprophylaxe | | |
| 11:30 Uhr | | Herzsport | | |
| 12:00 Uhr | | 13- 1 4 Uhr | | |
| 12:30 Uhr | | | | |
| 14:30 Uhr | | | | |
| 15:00 Uhr | Gutes für Rücken | | | |
| 15:30 Uhr | und Nacken | | | |
| 16:00 Uhr | Bodyforming Teens | | | |
| 16:30 Uhr | 12 - 17 Jahre | | | |
| 17:00 Uhr | Wirbelsäulen- | Wirbelsäulen- | | |
| 17:30 Uhr | gymnastik | gymnastik | Zumba | |
| 18:00 Uhr | Gutes für Rücken | Tai Chi Chuan | | |
| 18:30 Uhr | und Nacken | | Pilates | |
| 19:00 Uhr | Pilates | Power Vinyasa Yoga | | |
| 19:30 Uhr | | | Beckenbodenpower | Spinning |
| 20:00 Uhr | Wirbelsäulen- | Power Vinyasa Yoga | und Fitnesstraining | |
| 20:30 Uhr | gymnastik | | | |

FREITAG

| Hallenbelgungsplan | Freitag | | | |
|---|----------------------|---------------|-------------------------|----------|
| | Halle 1 | Halle Impuls | Halle Heiden | MTT 2 |
| 08:00 Uhr | Wirbelsäulen- | | Wirbelsäulen- | |
| 08:30 Uhr | gymnastik 50 + | | gymnastik | |
| 09:00 Uhr | Gutes für Rücken | Tai Chi Chuan | Gutes für Rücken | |
| 09:30 Uhr | und Nacken | | und Nacken | |
| 10:00 Uhr | Wirbelsäulen- | | Gutes für Rücken | |
| 10:30 Uhr | gymnastik | | und Nacken (Einsteiger) | |
| 11:00 Uhr | allgemeine Gymnastik | | | |
| 11:30 Uhr | bis 11.45 Uhr | | | |
| 12:00 Uhr | | | | |
| 12:30 Uhr | | | | |
| 14:30 Uhr | | | | |
| 15:00 Uhr | | | | |
| 15:30 Uhr | | | | |
| 16:00 Uhr | | | | |
| 16:30 Uhr | | | | |
| 17:00 Uhr | | | | |
| 17:30 Uhr | | | Zumba | |
| 18:00 Uhr | Profi Power for | | | Spinning |
| 18:30 Uhr | Men and Women | | | |
| 19:00 Uhr | | | | |
| 19:30 Uhr | | | | |
| 20:00 Uhr | | | | |
| 20:30 Uhr | | | | |
| Freitags 10:00 - 11:00 Uhr Seniorengymnastik Ignatiushaus Caritas | | | | |