

MONTAG

Hallenbelegungsplan	Montag				
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle Borken	Halle Heiden
08:00 Uhr		Wirbelsäulen-			Bauch- Becken- bodengymnastik (Einsteiger)Bauch- Becken- bodengymnastik (Einsteiger)
08:30 Uhr	Gutes für Rücken	gymnastik	Gezielte Gymnastik Mattenwelt Gezielte Gymnastik Mattenwelt		
09:00 Uhr	und Nacken	Bauch und			Gutes für Rücken
09:30 Uhr		Beckenbodentraining	Gezielte Gymnastik Mattenwelt Gezielte Gymnastik Mattenwelt		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 +	Reha-Sport ohne Zuzahlung			
12:00 Uhr		bis 12.15 Uhr			
12:30 Uhr					
14:30 Uhr					
15:00 Uhr	Tanzmäuse		Gezielte Gymnastik MattenweltGezielte Gymnastik Mattenwelt		
15:30 Uhr	4-6 Jahre				
16:00 Uhr					
16:30 Uhr			Fit & Aktiv im Studio		
17:00 Uhr	Rückenpower	Wirbelsäulen-	AOK Kurs bis 18:00 Uhr		
17:30 Uhr		gymnastik			Wirbelsäulen-
18:00 Uhr	Cardiofit	Wirbelsäulen-	Gezielte Gymnastik Mattenwelt		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 2	Halle 3	Halle Borken	Halle Heiden
08:00 Uhr	Gutes für Rücken und Nacken				
08:30 Uhr		Bauch und Beckenbodentraining (Einsteiger)	Spinning		Bauch-Beckenbodengymnastik
09:00 Uhr	Gutes für Rücken und Nacken				Wirbelsäulengymnastik 60 +
09:30 Uhr					
10:00 Uhr			Gezielte Gymnastik Mattenwelt		Gutes für Rücken
10:30 Uhr		Wirbelsäulengymnastik Frauen 60+		Sport bei Lungenerkrankung 10:15-11:15	und Nacken
11:00 Uhr	Power Vinyasa Yoga	Reha-Sport ohne Zuzahlung 11:30-12:15			
11:30 Uhr	bis 12 :00 Uhr			Sport bei Lungenerkrankung 11:15-12:15	
12:00 Uhr					
12:30 Uhr					
14:30 Uhr					
15:00 Uhr	Dance for Kids				
15:30 Uhr	1+2 Klasse				
16:00 Uhr	Dance for Kids 3+4 Klasse				
16:30 Uhr					Gezielte Gymnastik Mattenwelt
17:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik				
17:30 Uhr					Wirbelsäulengymnastik
18:00 Uhr	Gutes für Rücken und Nacken (Einsteiger)	Wirbelsäulengymnastik	Spinning		Wirbelsäulengymnastik
18:30 Uhr					Wirbelsäulengymnastik
19:00 Uhr	Gutes für Rücken und Nacken	Wirbelsäulengymnastik			Gutes für Rücken und Nacken
19:30 Uhr					
20:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik				
20:30 Uhr					
Dienstags 13:30 - 14:15 Uhr		Bewegungsbad	Sportschloss Velen		
Dienstags 14:15 - 15:00 Uhr		Bewegungsbad	Sportschloss Velen		
Dienstags 15:00 - 15.45 Uhr		Aquaerobic	Sportschloss Velen		

MITTWOCH

Hallenbelegungsplan	Mittwoch				
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle Borken	Halle Heiden
08:00 Uhr	Rückenpower		Gezielte Gymnastik Mattenwelt Gezielte Gymnastik Mattenwelt		
08:30 Uhr					Wirbelsäulen-
09:00 Uhr	Bauch-Beckenboden-	Wirbelsäulen-	Gezielte Gymnastik Mattenwelt Gezielte Gymnastik Mattenwelt		gymnastik Frauen 60 +
09:30 Uhr	gymnastik	gymnastik Frauen 60 +			Gezielte Gymnastik
10:00 Uhr	Lungensport	Wirbelsäulen-	Gezielte Gymnastik Mattenwelt Gezielte Gymnastik Mattenwelt	Gezielte Gymnastik Mattenwelt Gezielte Gymnastik Mattenwelt	
10:30 Uhr		gymnastik			Fitness mit Baby
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			Gezielte Gymnastik Mattenwelt		
17:30 Uhr					
18:00 Uhr	Rückenpower	Fascienfitness			Wirbelsäulen-
18:30 Uhr	for Men				gymnastik
19:00 Uhr	Zumba	Rückenpower			Rückenpower
19:30 Uhr			Spinning		for Men
20:00 Uhr	Cardiofit				Zumba
20:30 Uhr					

DONNERSTAG

Hallenbelegungsplan Donnerstag					
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle Borken	Halle Heiden
08:00 Uhr					
08:30 Uhr	Cardio & Faszienfitness				
09:00 Uhr			Gezielte Gymnastik Mattenwelt Gezielte Gymnastik Mattenwelt		
09:30 Uhr	Wirbelsäulen-	Gutes für Rücken			
10:00 Uhr	gymnastik Frauen 50 +	und Nacken	Gezielte Gymnastik Mattenwelt Gezielte Gymnastik Mattenwelt		
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			Gezielte Gymnastik Mattenwelt Gezielte Gymnastik Mattenwelt		
16:30 Uhr					
17:00 Uhr	Wirbelsäulen-	Wirbelsäulen-	Gezielte Gymnastik Mattenwelt		
17:30 Uhr	gymnastik (ab Jahrgang 1985	gymnastik (bis Jahrgang 1985)			
18:00 Uhr	Gutes für Rücken	Tai Chi Chuan	Gezielte Gymnastik Mattenwelt	Auf dem Weg zum	
18:30 Uhr	und Nacken			Wunschgewicht	Pilates
19:00 Uhr	Pilates	Power Yoga		Gutes für Rücken	
19:30 Uhr					Beckenbodenpower
20:00 Uhr	Wirbelsäulen-	Power Vinyasa Yoga		und Nacken	und Fitnesstraining
20:30 Uhr	gymnastik				

FREITAG

Hallenbelegungsplan Freitag					
	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle Borken	Halle Heiden
08:00 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik 50 +		Gezielte Gymnastik Mattenwelt	Gutes für Rücken und Nacken	Wirbelsäulen- gymnastik
08:30 Uhr					
09:00 Uhr	Gutes für Rücken und Nacken	Tai Chi Chuan	Gezielte Gymnastik Mattenwelt		Gutes für Rücken und Nacken
09:30 Uhr					
10:00 Uhr	Wirbelsäulen- gymnastik	Fitness mit Baby	Gezielte Gymnastik Mattenwelt		Gutes für Rücken und Nacken bis 11:00 Uhr
10:30 Uhr			Gezielte Gymnastik Mattenwelt 10:45-11:45		
11:00 Uhr	Reha-Sport ohne Zuzahlung bis 11.45 Uhr	Sport bei Lungen erkrankung			
11:30 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					
18:00 Uhr					
18:30 Uhr					
19:00 Uhr					
19:30 Uhr					
20:00 Uhr					
20:30 Uhr					