

ÜBUNGSPLAN AB JANUAR



Montag

16:00 – 17:00	Eltern-Kind-Turnen für 2-jährige	G-S-Halle	Lisa
17:00 – 18:00	Eltern-Kind-Turnen für 1-jährige	G-S-Halle	Lisa
18:00 – 19:00	Pilates	Judoraum	Lisa
18:00 – 19:00	WS-Gymnastik	G-S-Halle	Ulf
19:00 – 20:00	Fatburner/Workout	G-S-Halle	Lisa
19:00 – 20:00	Nette Ladies	Judoraum	Johanna

Dienstag

14:45 – 15:45	Eltern-Kind-Turnen für 3-jährige	G-S-Halle	Lisa
15:45 – 16:45	Kinderturnen für 4 bis 5-jährige (ohne Eltern)	G-S-Halle	Lisa
16:45 – 17:45	Vorschulturnen für 5 bis 6-jährige	G-S-Halle	Lisa
18:00 – 19:00	Kleine Funkengarde	G-S-Halle	Julia/Maya
18:00 – 19:15	TriloChi	Judoraum	Lisa
19:00 – 20:00	Bodymix	G-S-Halle	Karin
19:15 – 20:15	Funkengarde	Judoraum	Luisa/Greta
Ab 18:00	Nordic Walking		Iris

Mittwoch

10:00 – 11:15	Fitness Gymnastik	Judoraum	Margitta
15:00 – 16:00	Inliner 1. bis 4. Schuljahr	G-S-Halle	Lisa
16:00 – 17:15	Spiel/Spaß/Sport 1.bis 4. Schuljahr	G-S-Halle	Lisa
18:00 – 19:00	Sternchengarde	Judoraum	Toni/Toni
18:30 – 19:30	Hot Iron 1	G-S-Halle	Isabel
19:15 – 20:15	Haster Nette Girls	G-S-Halle	Theresa/Nina
20:15 – 21:15	Rote Funken	Judoraum	Svenja

Donnerstag

15:30 – 16:30	Yoga	Judoraum	Maria
17:00 – 18:00	Inliner für 4 bis 6-jährige Kinder	G-S-Halle	Mathilde
17:00 – 18:00	Mini-Nette-Girls	Judoraum	Svenja/Theresa
18:00 – 19:00	Funkengarde	G-S-Judoraum	Luisa/Greta
18:00 – 19:00	WS Gymnastik	G-S-Halle	Svenja
19:00 – 20:00	Bodymix	G-S-Halle	Isabel
19:00 – 20:00	Haster Nette Girls	Judoraum	Theresa/Nina
20:00 – 21:00	Tabata (Zirkeltraining)	Judoraum	Lena

Freitag

15:00 – 16:00	Kindertanzen	Judoraum	Mariella/Amelie
16:00 – 17:00	Bewegungsspiele für Kinder mit und ohne Behinderung	G-S-Halle	Sandra/Team
16:00 – 17:00	Hip Hop Tanzgruppe (1. bis 4. Klasse)	Judoraum	Julia
17:00 – 18:00	Kleine Funkengarde	Judoraum	Julia/Maya
18:00 – 19:00	Karate (Fortgeschritten)	Judoraum	Thomas