

Belegungsplan Rote Wiese

Stand: 13.08.2018 - Änderungen vorbehalten

Montag			Dienstag			Mittwoch		
Fitnessraum	Dojo	Sportplatz	Fitnessraum	Dojo	Sportplatz	Fitnessraum	Dojo	Sportplatz
09.00-10.00 Pilates mit Baby Dani Bartels								
10.00-11.00 Buggyworkout Dani Bartels								
			15:00-16:00 Senioren- gymnastik Konstantin Jukkert					
		16:30-18:00 Leichtathletik ab 9 Jahre Volker Thies	16:30-18:00 Leichtathletik ab 13 Jahre Volker Thies		16:30-18:00 Walking/Nordic- Walking Uschi Herrmann			16:00-17:00 Leichtathletik ab 5/9 Jahre Volker Thies
		18:00-20:00 Leichtathletik ab 13 Jahre Volker Thies/Matthias Knake			17:00-19:00 Leichtathletik ab 13 Jahre Volker Thies			17:00-18:00 Leichtathletik ab 7/9 Jahre Volker Thies
	18.30-20.00 Aikido				18:15-19:45 Leichtathletik Dienstagsgruppe (Freizeit) Uschi Herrmann	18:30-20:00 Karate		
				19.30-21.00 Judo Jugendliche/ Erwachsene			19.00-21.30 Aikido	

