

BELEGUNGSPLAN FITNESSRAUM

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.00 Uhr	Mobilitätssportgruppe Gerhard Eckerlein	CO-Senioren Gruppe Klaus Leonhardt			Mobilitätssportgruppe Klaus Leonhardt	freies Training für alle Mitglieder ÜL flexibel
10.30 Uhr						
11.00 Uhr				Radler- & Wandergruppe Karl-Heinz Höhn		
11.30 Uhr						
12.00 Uhr						
12.30 Uhr						
13.00 Uhr						
13.30 Uhr						
14.00 Uhr						
14.30 Uhr						
15.00 Uhr						
15.30 Uhr						
16.00 Uhr			WEFA Mitarbeiter Klaus Leonhardt			
16.30 Uhr						
17.00 Uhr				Leichtathletik Jugend Hermann Beckering <i>September - April</i>		
17.30 Uhr	Rückenschule & Wirbelsäulengymnastik Guido Berner				sanftes Kraftraining Klaus Leonhardt & Anja Gutgesell	
18.00 Uhr			Wirbelsäulengymnastik Klaus Leonhardt			
18.30 Uhr	Rückenschule & Wirbelsäulengymnastik Marion Sonntag	Frauengymnastik Guido Berner		Muskelaufbautraining Guido Berner	Pilates Anja Schulz	
19.00 Uhr			sanftes Krafttraining Klaus Leonhardt			
19.30 Uhr				Herz- & Kreislaufttraining Guido Berner		
20.00 Uhr	freies Training Handball Sebastian Mundt					
20.30 Uhr						