



OSTERFERIEN 2025

Vereinsheim



Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		SONNTAG	
	oben	unten	oben	unten	oben	unten	oben	unten	oben	unten	oben	unten	oben	unten
08:00														
08:15														
08:30														
08:45														
09:00														
09:15														
09:30														
09:45														
10:00														
10:15														
10:30														
10:45														
11:00														
11:15														
11:30														
11:45														
12:00														
12:15														
12:30														
12:45														
13:00														
13:15														
13:30														
13:45														
14:00														
14:15														
14:30														
14:45														
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
16:59														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15														
19:30														
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														

Karfreitag

09:00-10:00
Vertr. Bodyforming
Steffi Balci

10:00-11:00
Beckenbodengymm.
Steffi Balci

10:00-11:00
Sitzgymnastik
Sigrid Kroll

09:15-10:15
Wirbelsäulengym.
für Frauen
Steffi Balci

09:00-09:45
Ballett- Früherziehung
Wanda Köppermann

09:45-10:45
Ballett - Anfänger
Wanda Köppermann

10:45-12:00
Ballett Fortgeschrittene
8-13 Jh
Wanda Köppermann

12:00-14:00
Ballett Fortgeschrittene
Wanda Köppermann

14:15-15:15
Pilates 60+
Giesela Prinz

15:30-16:30
Pilates 60 +
Giesela Prinz

16:00-17:30
Linedance
Doro Weber und
Gabi Strecker

16:45-17:45
Rücken-Fitness
Natascha Röhlen

17:30-18:30
Gymnastik Frauen und
Männer 65+
Sandra Pelka

18:30-19:30
Gymnastik Frauen 50+
Gerda Elberfeld

19:30-20:30
Latin Dance
Sandra Makiola

16:00-17:30
Yoga
Torsten Burrichter

17:45-18:45
Power Bauch
Simone Busse

17:45-19:15
Yoga
Torsten Burrichter

19:30-21:00
Yoga
Torsten Burrichter

15:45-16:45
Linedance Mittelstufe
Doro Weber und
Gabi Streckert

17:00-18:00
Latin Dance
Regina Biuczynski

18:00-19:00
Fitness Mix
Bettina Ruhfuß

19:00-20:00
Workout für Männer
Bettina Ruhfuß

19:00-20:30
Ballett Fortgeschrittene
Wanda Köppermann

17:00-18:00
Linedance Anfänger
Manuela Schenkelberg

19:00-20:30
Paartanz
Anfänger
Dennis Heile

19:00-20:00
Trampolin Fitness
Jessi Kontny