



# Hülser SV - Belegung Heinrichsstift

Stand: [30.01.2018](#)

Uhrzeit		Übungs stunden												Uhrzeit													
von	bis	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			von	bis									
		Abt.	Kategorie	ÜbungsleiterIn	Abt.	Kategorie	ÜbungsleiterIn	Abt.	Kategorie	ÜbungsleiterIn	Abt.	Kategorie	ÜbungsleiterIn	Abt.	Kategorie	ÜbungsleiterIn											
9:00	9:15																9:00	9:15									
9:15	9:30																9:15	9:30									
9:30	9:45																9:30	9:45									
9:45	10:00																9:45	10:00									
10:00	10:15	<b>KURS</b> [Gym-nastik-]	Step-Aerobic mit Workout (Frauen)	Regina Classen				Gym-nastik	Wirbelsäulen-Gymnastik (Frauen)	Gotelinde Gandras				Turn-abt.	Mutter u. Kind	Dorothea Schenk	10:00	10:15									
10:15	10:30																								10:15	10:30	
10:30	10:45																									10:30	10:45
10:45	11:00																									10:45	11:00
11:00	11:15																11:00	11:15									
11:15	11:30																11:15	11:30									
11:30	11:45																11:30	11:45									
11:45	12:00																11:45	12:00									
12:00	12:15																12:00	12:15									
12:15	12:30																12:15	12:30									
12:30	12:45																12:30	12:45									
12:45	13:00																12:45	13:00									
13:00	13:15																13:00	13:15									
13:15	13:30																13:15	13:30									
13:30	13:45																13:30	13:45									
13:45	14:00																13:45	14:00									
14:00	14:15																14:00	14:15									
14:15	14:30																14:15	14:30									
14:30	14:45	<b>KURSE</b> [Gym-nastik-]	Kleinkinder in Bewegung (2 J.)	Annette Pfaffenhöfer													14:30	14:45									
14:45	15:00				Kleinkinder in Bewegung (1 J.)														14:45	15:00							
15:00	15:15																	15:00	15:15								
15:15	15:30																	15:15	15:30								
15:30	15:45																15:30	15:45									
15:45	16:00																15:45	16:00									
16:00	16:15																16:00	16:15									
16:15	16:30																16:15	16:30									
16:30	16:45	<b>KURS</b> [Gym-nastik-]	Fitnessstraining (Männer)	Annette Pfaffenhöfer	Gym-nastik	Wirbelsäulen-Gymnastik (Frauen)	Juliane Blondin	Gym-nastik	Wirbelsäulen-Gymnastik (Frauen)	Beate Göldner	Tanz-Abt.	Tanzen Jugend	Regina Classen	Orienta-lischer Tanz	Ballett (Frauen)	Ute Dierkes-Tizek	16:30	16:45									
16:45	17:00								Wirbelsäulen-Gymnastik (Männer)																		
17:00	17:15																17:00	17:15									
17:15	17:30																17:15	17:30									
17:30	17:45																17:30	17:45									
17:45	18:00																17:45	18:00									
18:00	18:15	Tanz-Abt.	Tanzen Jugend 12 - 14	Jessica Thissen													18:00	18:15									
18:15	18:30																		18:15	18:30							
18:30	18:45																			18:30	18:45						
18:45	19:00																			18:45	19:00						
19:00	19:15																19:00	19:15									
19:15	19:30																19:15	19:30									
19:30	19:45																19:30	19:45									
19:45	20:00																19:45	20:00									
20:00	20:15		Hipp-Hopp	Jessica Thissen	Tanz-Abt.	Tanzen Jugend	Regina Classen	<b>KURS</b> [Gym-nastik-]	Body-Toning	Gabi Gommans				<b>KURSE</b> [Gym-nastik-]	Zumba (Frauen + Männer)	Angelika Püllen	20:00	20:15									
20:15	20:30														Zumba m. Workout (Frauen)			20:15	20:30								
20:30	20:45																		20:30	20:45							
20:45	21:00																		20:45	21:00							
21:00	21:15		Tanzen Senioren	Regina Classen	Tanz-Abt.	Tanzen Senioren	Regina Classen										21:00	21:15									
21:15	21:30																21:15	21:30									
21:30	21:45																21:30	21:45									
21:45	22:00																21:45	22:00									