



Hülser SV - Belegung Heinrichsstift

Uhrzeit		Montag			Dienstag			Übungs Mittwoch	
von	bis	Abt.	Kategorie	ÜbungsleiterIn	Abt.	Kategorie	ÜbungsleiterIn	Abt.	Kategorie
9:00	9:15								
9:15	9:30								
9:30	9:45								
9:45	10:00								
10:00	10:15	KURS [Gym- nastik-]	Step-Aerobic mit Workout (Frauen)	Regina Classen				Gym- nastik	Wirbelsäulen- Gymnastik (Frauen)
10:15	10:30								
10:30	10:45								
10:45	11:00								
11:00	11:15	Tanz- abt.	Tanz Ü60 ohne Partner	Regina Classen					
11:15	11:30								
11:30	11:45								
11:45	12:00								
12:00	12:15								
12:15	12:30								
12:30	12:45								
12:45	13:00								
13:00	13:15								
13:15	13:30								
13:30	13:45								
13:45	14:00								
14:00	14:15								
14:15	14:30								
14:30	14:45								
14:45	15:00								
15:00	15:15	KURSE [Gym- nastik-]	Kleinkinder in Bewegung (2 J.)	Annette Pfaffenhöfer					
15:15	15:30								
15:30	15:45		Kleinkinder in Bewegung (1 J.)						
15:45	16:00								
16:00	16:15								
16:15	16:30								
16:30	16:45								
16:45	17:00	KURS [Gym- nastik-]	Fitnessstraining (Männer)	Annette Pfaffenhöfer	Gym- nastik	Wirbelsäulen- Gymnastik (Frauen)	Juliane Blondin		Wirbelsäulen- Gymnastik (Frauen)
17:00	17:15								
17:15	17:30								
17:30	17:45								
17:45	18:00								
18:00	18:15	Tanz- Abt.	Tanzen Jugend 12 - 14	Jessica Thissen					Wirbelsäulen- Gymnastik (Männer)
18:15	18:30								
18:30	18:45								
18:45	19:00								
19:00	19:15								
19:15	19:30								
19:30	19:45								
19:45	20:00								
20:00	20:15		Hipp-Hopp	Jessica Thissen	Tanz- Abt.	Tanzen Jugend	Regina Classen	KURS [Gym- nastik-]	Body-Toning
20:15	20:30								
20:30	20:45								
20:45	21:00								
21:00	21:15		Tanzen Senioren	Regina Classen	Tanz- Abt.	Tanzen Senioren	Regina Classen		
21:15	21:30								
21:30	21:45								
21:45	22:00								

**Achtung: Sonder
Karnevals**

stunden							Uhrzeit				
ÜbungsleiterIn	Donnerstag			Freitag			von	bis			
	Abt.	Kategorie	ÜbungsleiterIn	Abt.	Kategorie	ÜbungsleiterIn					
Gotelinde Gandras				Turn-abt.	Mutter u. Kind	Dorothea Schenk	9:00	9:15			
							9:15	9:30			
							9:30	9:45			
							9:45	10:00			
							10:00	10:15			
							10:15	10:30			
							10:30	10:45			
							10:45	11:00			
							11:00	11:15			
							11:15	11:30			
			11:30	11:45							
			11:45	12:00							
						12:00	12:15				
						12:15	12:30				
						12:30	12:45				
						12:45	13:00				
						13:00	13:15				
						13:15	13:30				
						13:30	13:45				
						13:45	14:00				
						14:00	14:15				
						14:15	14:30				
						14:30	14:45				
						14:45	15:00				
						15:00	15:15				
						15:15	15:30				
						15:30	15:45				
						15:45	16:00				
b.a.w. Helga Wiedelbach	Tanz-Abt.	Tanzen Jugend	Regina Classen	Orienta-lischer Tanz	Ballett (Frauen)	Ute Dierkes-Tizek	16:00	16:15			
b.a.w. Wolfram Weber							16:15	16:30			
z.Zt. ausge-setzt							16:30	16:45			
							16:45	17:00			
Jacky Fungler							17:00	17:15			
							17:15	17:30			
							17:30	17:45			
							17:45	18:00			
							18:00	18:15			
							18:15	18:30			
				KURSE [Gym-nastik-]	Pilates (Frauen)	Angelika Püllen	18:30	18:45			
							18:45	19:00			
							19:00	19:15			
							19:15	19:30			
							19:30	19:45			
							19:45	20:00			
Lena Schauws	Tanz-Abt.	Disco Fox	Regina Classen				Zumba m. Workout (Frauen)			20:00	20:15
		Tanzen Senioren								20:15	20:30
										20:30	20:45
										20:45	21:00
				21:00	21:15						
						21:15	21:30				
						21:30	21:45				
						21:45	22:00				