Belegung (Stand: 28.02.2026) **Neuer Sportraum**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		8:00 - 9:00 Uhr		**8:30 - 9:30 Uhr**	**9:00 - 10:15 Uhr**	**8:30-9:30 Uhr**
		Pilates *		**POUND® ***	**Yoga ***	**Bauch Beine Po ***
		Katharina (998674)		Sabine Breuer	Britta Luysberg	Janina Piel
					(Tel. 02429 901155)	(0171 2648230)
14.00		**13:45 - 14:45 Uhr**				**Sonntag**
		Frauengymnastik				
14.30		Elfriede Wergen				
		Telefon 1534				
17.00						
17.30	17:30 - 18:30 Uhr			17:30 - 18:30 Uhr		
	Pilates - 1. Kurs *	17:45-18:45 Uhr		Frauengymnastik		
18.00	Eyke Meuser	Zumba *		Maria Schlepütz	18:00 -19:00 Uhr	
	(0152 23481907)	Janina Piel		(Tel. 1214)	Fitnessyoga **	
18.30		(0171 2648230)	18:30-19:15Uhr		Sonja Lennartz	
	18:45 - 19:45 Uhr	18:55-19:55 Uhr	Stretch & Strong		(0151 18377581)	
19.00	Pilates - 2. Kurs *	Bauch Beine Po *	Sonja Lennartz		19:00 - 21:00 Uhr	
	Eyke Meuser	Janina Piel	19:15 Uhr bis 20:45 Uhr		Tanzsport	
19.30	(0152 23481907)	(0171/2648230)	Spinning		Dirk Schmitz	
			Abtl. Radsport		(Tel. 998451)	
20.00	20:00 - 21:00 Uhr	20:00 - 21:00 Uhr	Carsten Lennartz			
	dance fitness *	Step-Aerobic	(0170 459 4387)			
20.30	MelanieFrings(015117273343)	Doris Cremer	**nur i. d. Wintermonaten**			
	Maike Schönewald(998092)	(Tel. 208507)				
21.00						
21.30						

* Kurse mit zusätzlichem Fitnessbeitrag

** nur von Oktober bis April