

Montags:

09:00-10:00 Uhr Rückengymnastik mit Erika Ripke

****10:00-10:30 Uhr Lüftungspause****

10:30-11:30 Uhr Gymnastik mit Erika Ripke

19:00-20:30 Uhr Tanzen mit Hartmut Rusch (Singles)

21:00-22:00 Uhr Late-Night-Fitdance mit Laura Schön

Dienstags:

15:00 - 16:30 Uhr Körper spüren

****16:30-17:00 Uhr Lüftungspause****

17:00 - 19:00 Uhr Linedance mit Katrin Walte (wenn das 2 Gruppen sind, bitte 30 Minuten Lüftungspause eigenständig einplanen)

Mittwochs:

09:00-10:00 Uhr Fit am Morgen mit Sonja Klingebiel

17:30 - 18:30 Uhr Fitdance mit Laura Schön

Donnerstags:

17:15-18:30 Uhr Yoga mit Julia Ribbat

****18:30-19:00 Uhr Lüftungspause ****

19:00 -20:00 Uhr Tanzen bei Hartmut Rusch (Paare)

****20:00-20:30 Uhr Lüftungspause ****

20:30-21:30 Uhr Tanzen bei Hartmut Rusch (Paare)

Freitags:

09:00-10:00 Uhr Fitness mit Christiane

****10:00-10:30 Uhr Lüftungspause****

10:30-11:45 Uhr Mutter-Kind-Turnen mit Anja Nietzsche

17:30-18:30 Uhr Zumba mit Eugenia Janzen

****18:30-19:00 Uhr Lüftungspause****

19:00-21:00 Uhr Gymnastik und Tanz mit Laura

Sonntags

09:30-12:00 Uhr Prellball mit Manfred Kuznik

13:00-17:00 Uhr Breakdance mit Shoki

Öffnet bitte in den Lüftungspause die Fenster und die Tür zum Geräteraum inklusive der Notausgangstür nach draußen und verschließt nach der halben Stunde wieder alles.

Desinfiziert weiterhin die Geräte, die ihr genutzt habt und führt Liste, wer beim Training anwesend war.