1. Hj 2025	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		1. Hj 2025
Uhrzeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	**Uhrzeit**
8:00				Silke Kallweit Fitness-Mix 08.00 - 09.00				Silke Kallweit Pilates 08.00 - 09.00					8:00
8:15													8:15
8:30					Brigitte Donner Dynamisches Yoga 08.30 - 10.00	Christina Polte Lach- Yoga 08.30 - 09.30							8:30
8:45													8:45
9:00		Gabi Wagener Reha Orthopädie 09.00 - 09.45						Silke Kallweit Pilates 50+ 09.00 - 10.00	Marina Sevnek Morning Yoga 09.00 - 10.00	Silke Janßen Reha Orthopädie 09.00 - 09.45			9:00
9:15													9:15
9:30			Petra Haase Morning Yoga 09.30 - 10.30			Marina Gunterma Reha Orthopädie 09.30 - 10.15							9:30
9:45				Regina Engel Hockergymnastik 09.40 - 10.25									9:45
10:00	Gabi Wagener Reha Orthopädie 10.00 - 10.45	Frau Beeker Gesund und fit im Alter 10.00 - 11.00					Jürgen Driever Qi Gong 10.00 - 11.00	Silke Kallweit Pilates 10.00 - 11.00		Silke Janßen Reha Orthopädie 10.00 - 10.45			10:00
10:15													10:15
10:30						Marina Gunterma Reha Orthopädie 10.30 - 11.15							10:30
10:45				Regina Engel Reha Lungensport 10.35 - 11.20									10:45
11:00	Gabi Wagener Reha Lungensport 11.00 - 11.45	Frau Beeker Gesund und fit im Alter 11.00 - 12.00								Silke Janßen Reha Lungensport 11.00 - 11.45			11:00
11:15													11:15
11:30													11:30
11:45				Regina Engel Reha Lungensport 11.30 - 12.15									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						Gabi Wagener Herzsport 14.00 - 15.00							14:00
14:15													14:15
14:30													14:30
14:45													14:45
15:00													15:00
15:15						Gabi Wagener Herzsport 15.15 - 16.15							15:15
15:30										Marc Tack Kids in Bewegung 15.30 - 16.30 (Turnhalle)			15:30
15:45													15:45
16:00	Osteoporose Selbsthilfe Gruppe Geldern 16.00 - 17.00	Irmgard Dicks QiGong 16.00 -17.00		Markus Sendek Reha Parkinson 16.00 - 16.45	Rehasportverein für ambulanten Herz- und Diabetessport								16:00
16:15													16:15
16:30													16:30
16:45						Züleyha Blanck Time for Yoga 16.45 - 17.45		Silke Kallweit Reha Orthopädie 16.50 - 17.35					16:45
17:00	Petra Haase Faszien-Yoga 17.00 - 18.00	Paulo Gomes Line Dance Fortführungskurs 17.00 - 18.30 Uhr		Markus Sendek Reha Neurologie 17.00 - 17.45	Sarah Quasten Wirbelsäulen- gymnastik 17.00 - 18.00								17:00
17:15													17:15
17:30			Züleyha Blanck Body-Fit 17.30 - 18.30				Züleyha Blanck Pilates 17.30 - 18.30			Elisabeht Niel Wirbelsäulen- gymnastik 17.30 - 18.30			17:30
17:45								Silke Kallweit Reha Orthopädie 17.40 - 18.25					17:45
18:00	Franziska Pickers Bodyworkout 18.00 - 19.00			Aloima Galan- Castillo ZUMBA Gold 17.50 - 18.50	Sarah Quasten Wirbelsäulen- gymnastik 18.00 - 19.00	Melanie Frantzki BOP 18.00 - 19.00	Sabine Anhuf Kraft- und Ausdauertraining 18.30 - 19.30						18:00
18:15													18:15
18:30		Paulo Gomes Line Dance für Fortgeschrittene 18.30 - 20.00 Uhr	Zülehyha Blanck Funktionelles Zirkeltraining 18.30 - 19.30					Silke Kallweit Reha Orthopädie 18.30 - 19.15		Elisabeht Niel Wirbelsäulen- gymnastik 18.30 - 19.30			18:30
18:45													18:45
19:00	Sarah Quasten Body- und Rückenfit 19.00 - 20.00			Aloima Galan- Castillo Piloxing 18.55 - 19.55	Silke Kallweit Reha Orthopädie 19.00 - 19.45	Maike van Koeverden BOP 19.00 - 20.00							19:00
19:15													19:15
19:30			Züleyha Blanck Rücken-Fit 19.30 - 20.30				Jil Keppeler Reha Orthopädie 19.45 - 20.30	Sarah Quasten Hatha Yoga 19.30 - 21.00					19:30
19:45													19:45
20:00	Aloima Galan- Castillo ZUMBA©Fitness 20.00 - 21.00	Silke Kallweit BOP 20.00-21.00 Uhr		Tamara Hulan meets Fitness 20.00 - 21.00	Elke Cürvers Yoga - Zeit für mich 20.00 - 21.00								20:00
20:15													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													22:00