

Hallenplan - Sportheim GROSSER Raum

Stand 1.8.19

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeit
8.00-8.30								8.00-8.30
8.30-9.00								8.30-9.00
9.00-9.30			Outdoor-Fit.		Funktio			9.00-9.30
9.30-10.00			S.Langer		B.Mende			9.30-10.00
10.00-10.30			Funktio		Funktio			10.00-10.30
10.30-11.00			S.Langer		B.Mende		Hipp Hopp	10.30-11.00
11.00-11.30					Reha		A.Prenzel	11.00-11.30
11.30-12.00					E.Strauß			11.30-12.00
12.00-12.30								12.00-12.30
12.30-13.00								12.30-13.00
Mittagspause								
14.00-14.30		Senioren						14.00-14.30
14.30-15.00		A. Knust						14.30-15.00
15.00-15.30	Yoga							15.00-15.30
15.30-16.00	H.Dörheide							15.30-16.00
16.00-16.30	Karate		Kindertanzen	Karate				16.00-16.30
16.30-17.00	St. Römer	Funktio	A.Weiß	Daiber				16.30-17.00
17.00-17.30	Funktio	B. Mende		Heine	Jump Fitness			17.00-17.30
17.30-18.00	D.Fricke	Langhantel		Weber			Tanzen 1	17.30-18.00
18.00-18.30	Line-Dance	Beginn 17.45	Funktio	Karate	Mende/Lackmann /Bade			18.00-18.30
18.30-19.00	S.Schaper	B. Mende	A. Knust	D.Hickmann	Capoeira			18.30-19.00
19.00-19.30	Karate	Aerobic	funkt. Gymn.		D.Ledder- bogen		Tanzen 2	19.00-19.30
19.30-20.00	F.Brendes u.	S. Conrad	A. Knust	BBP				19.30-20.00
20.00-20.30	U.Chabowski	Männersport		S.Langer	Tanzen		Tanzen 3	20.00-20.30
20.30-21.00		R. Wagner			offenes Training			20.30-21.00
21.00-21.30							1. Sonntag im Monat	21.00-21.30
21.30-22.00								21.30-22.00

MTV Isenbüttel
freie Hallenzeiten