

**Belegungsplan: Mattenraum, Sporthalle Falkenburg 05.11.18 - 01.02.2019 (Schließung: 22.12.18 - 06.01.19)**

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
6					
7					
8		07:30-08:15 <b>Fit in den Tag</b> Ivonne Hartmann 1061	08:00-09:30 <b>Aikido</b> Claudia Buder , Benjamin Burse 4012	07:30-08:15 <b>Fit in den Tag</b> Ivonne Hartmann 1062	
9		09:00-10:00 <b>HSV Gesundheitssport</b> 7001			
10	09:30-10:30 <b>HSV Gesundheitssport</b> 7001	10:15-11:15 <b>HSV Gesundheitssport</b> 7001	09:40-10:40 <b>Herz-Kreislauf-Training 50plus</b> Vroni Schmiedel 2051		
11			10:50-11:50 <b>Multifitness 50plus</b> Vroni Schmiedel 2061		
12			12:05-12:35 <b>Bauch weg</b> 1031		
13				13:00-14:15 <b>Yoga Vinyasa Anfänger / fortgeschrittene A nfänger</b> Helke Freia Frederich 1194	
14				14:30-15:30 <b>Meditation</b> Helke Freia Frederich 1091	
15	15:00-16:30 <b>Goethegymnasium</b> SB	14:30-16:00 <b>Full Body Workout</b> Ivonne Hartmann 1221	15:30-16:30 <b>Funktionsgymnastik 40plus</b> Dr. Uwe Türk-Noack 2041		
16					16:00-17:00 <b>HSV Gesundheitssport</b> 7001
17	17:00-18:00 <b>Yoga Hatha Anfänger</b> Jana Mörmann 1193	17:15-18:30 <b>Yoga Hatha Anfänger</b> Oliver Räumelt 1191	16:45-17:45 <b>Rücken-Fit</b> Bianca Menge 1151	16:45-17:45 <b>HSV Rückengymnastik</b> SB	17:15-18:15 <b>HSV Gesundheitssport</b> 7001
18	18:15-19:15 <b>Yoga Hatha Anfänger</b> Jana Mörmann 1195	18:40-20:10 <b>Yoga Hatha Fortgeschrittene</b> Oliver Räumelt 1192	18:00-19:00 <b>Bauch Beine Po</b> Trina Ukmata 1022	17:50-18:50 <b>Bauch Beine Po</b> Rebecca Wiegand 1021	
19	19:20-20:20 <b>Feldenkrais</b> Rebekka Dusdal 1071		19:15-20:30 <b>Ju-Jutsu</b> Jürgen Schneider 4031	19:00-20:00 <b>Basic Movement Flow</b> Rebecca Wiegand 1241	
20	20:30-21:45 <b>Aikido</b> Claudia Buder , Benjamin Burse 4011	20:20-21:35 <b>Judo Anf./Fortg.</b> Katharina Bartholomaeus 4021	20:40-21:40 <b>Stretching &amp; Rückengymnastik</b> Julia Jordan 1092		
21					
22	<b>Hallenschließung 22:20 Uhr</b>	<b>Hallenschließung 22:40 Uhr</b>	<b>Hallenschließung 22:20 Uhr</b>	<b>Hallenschließung 22:00 Uhr</b>	<b>Hallenschließung 22:00 Uhr</b>