

## Sporthalle Herforder Straße

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00 - 10:00		8:30-10:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> V. Bextermöller	9:00-10:00 <b>Wirbelsäulengym. "Landfrauen"</b> D. Wilmes			
10:00 - 14:00			10:15-11:15 <b>Gesundheitssport Ü 70</b> V. Bextermöller	10:00-11:00 Grashüpfer 14tägig		
14:00 - 15:00	14:00-16:00 G&H Schule					
15:00 - 16:00	Budokai	15:00-16:00 G&H Schule Trommeln S.		15:30 - 16:30 <b>PM</b> J. Schedding - Scholle		<b>Tischtennis nach Bedarf und Extra- Anmeldung</b>
16:00 - 17:00	16:00-17:30 <b>Gymnastik für Ältere</b> H. Oberschmidt			16:00-18:00 <b>Tischtennis Schüler</b> T. Kramm		
17:00 - 18:00	16:30 - 17:30 <b>Tanzmäuse I</b> S. Bockrath / N. Meyer / T. Peters	17:00 - 18:00 Tennis f. Kinder	17:00-20:00	17:00 - 19:00 <b>Tischtennis Jugend</b> T. Kramm T. Eickhoff	18:00-20:00 <b>Tischtennis Jugend</b>	
18:00 - 19:00	17:30 - 18:30 <b>Tanzmäuse II</b> S. Bockrath / N. Meyer / T. Peters	18:00-19:00 <b>Gesundheits- sport</b> D. Wilmes	<b>Tischtennis Jugend</b> T. Kramm	19:00-20:15 <b>Bodyforming</b> I. Schedding		
19:00 - 20:00	18:45-20:15 <b>Allround- Fitness</b> Andreas Neumann	19:00-20:00 <b>Fit over 45</b> M. Riske		20:15-21:15 <b>Gymnastik &amp; Entspannung</b> S. Rieke	20:00-22:00 <b>Tischtennis 1. Herren oder Punktspiel</b>	
20:00 - 21:00	19:00-21:00 <b>Wirbel- säulen- gymnastik</b> D. Wilmes	20:00-21:15 <b>Fit Gym</b> M. Riske	20:00-22:00 <b>Tischtennis 1. Herren oder Punktspiel</b>			
21:00 - 22:00		Yoga VHS				