

Sporthalle Herforder Straße

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
	Halle	Veranst.-Raum	Halle	Veranst.-Raum	Halle	Veranst.-Raum	Halle	Veranst.-Raum	Halle	Veranst.-Raum	
				8:30-10:00 Wirbelsäulengymnastik V. Bextermöller		9:00-10:00 Allg. Fitness für Frauen und Landfrauen D. Wilmes		10:00-11:00 Grashüpfer 14tägig			
						10:15-11:15 Gesundheitssport Ü 70 für Sie und Ihn V. Bextermöller			14:30-15:30 Grundschule Riemsloh		
15:00 - 16:00				15:00 - 17:00 Tennisverein Kinder B. Korbion							Tischtennis nach Bedarf und Extra-Anmeldung
16:00 - 17:00	16:00-17:15 Gymnastik für Ältere V. Bextermöller	16:30 - 17:30 Kindertanz Tanzmäuse I. Peters						16:00 - 17:00 Psychomotorisches Turnen J. Schedding - Scholle		16:00-18:00 Tischtennis Schüler J.-L. Beckmann	
17:00 - 18:00	17:30-19:00 Tischtennis Jugend T. Kramm	17:30 - 18:30 Kindertanz VIVA T. Peters				17:30-19:30 Tischtennis Jugend T. Kramm		17:00 - 19:00 Tischtennis Jugend T. Kramm		18:00-20:00 Tischtennis Jugend T. Kramm	
18:00 - 19:00				18:00-19:00 Wirbelsäulengymnastik D. Wilmes				19:00-20:15 FitGym I. Schedding			
19:00 - 20:00	19:00-20:30 Allround-Fitness S. Kammeyer	19:00-20:00 Wirbelsäulengymnastik D. Wilmes		19:00-20:00 Allg. Fitness Knie Hüfte V. Bextermöller		19:00-22:00 Tischtennis 1. Herren oder Punktspiel		20:15-21:30 Yoga (Kurs) I. Schedding	20:15-21:15 Gymnastik & Entspannung S. Rieke		
20:00 - 21:00		20:00-21:00 Wirbelsäulengymnastik D. Wilmes		20:00-21:00 Bodyforming M. Riske						20:00-22:00 Tischtennis 1. Herren oder Punktspiel	
21:00 - 22:00											