

Ersatztrainingsplan

Sporthalle Zur Waldbühne



Wochentag	Uhrzeit	Übungseinheit	Übungsleiterin
Montag	08:30 – 09:15	Reha Sport	Bea Ferner
	09:15 – 10:00	Fit am Morgen	Bea Ferner
	10:15 – 11:45	Nordic Walking	Bea Ferner
	18:30 – 19:30	Fitness Tanz	Ramona Loth
	19:30 – 20:30	Step Aerobic	Kerstin Schulenburg
Dienstag	15:30 – 16:30	Kindertanzen (3,5 – 7 Jahre)	Tanja Nöltge
Mittwoch	18:30 – 19:30	Aerobic	Kerstin Schulenburg