

Hallenbelegungsplan der IGS - Querum Sommer 2020

gültig ab

27.08.2020

bis

23.10.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14.00-15.00						
15.00-16.00		15:30-16:30 Mutter-Vater-Kind-Turnen (Beate Schnepel)				11:00 – 12:00
16.00-17.00	Kinderturnen (6-9) (Josia Walser)	16:30-17:30 Mutter-Vater-Kind-Turnen (Beate Schnepel)	Kinderturnen (3-4) (Beate Schnepel)			Zumba (Joy Wagner)
17.00-18.00			Kinderturnen (5-6) (Beate Schnepel)	Discodance (Anna Kortz)	Tischtennis (Jugend) (Eva Maria Christ)	Sonntag
18.00-19.00	Basketball (Joshua Grabietz)	Pilates 18:00-19:30 Heidi Nicolai	Zumba (Özgül Dogan)	Yoga (Sabine Schwendenmann)	Tischtennis (Jugend) (Eva Maria Christ)	Badminton Jugend 16–17:00
19.00-20.00	Zumba (Joy Wagner)	Badminton ab 19:30 (NN)	Wirbelsäulengymnastik (Ulrike Wenk)	Faszien (Ulrike Wenk)		Erwachsene 17-20:30
20.00-21.00	Funktionsgymnastik (Joy Wagner)	Badminton NN	Bauch-Beine -Po-Gymnastik (Nicole Engelken)	20:15 – 21:45 Tanz (Jens Deckner)	Ballsportarten Erwachsene	
21.00-21.30	Muskelentspannung (Joy Wagner)	Badminton NN	(-----)	Faszien	Ballsportarten (-----)	