

Hallenbelegungsplan der IGS - Querum Herbst/Winter 2021/2022

gültig ab

01.01.2022

bis

Frühjahr 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14.00-15.00						
15.00-16.00		15:30-16:30 Mutter-Vater-Kind-Turnen				
		(Sascha Törmer)				
16.00-17.00		16:30-17:30 Mutter-Vater-Kind-Turnen	Kinderturnen (3-4)	Discodance		
		(Sascha Törmer)	(Levia Grabietz)	(Anna Kortz)		
17.00-18.00	Kinderturnen Ab 6 Jahre		Kinderturnen (5-6)	17:00-18:15 Fußball	Tischtennis (Jugend)	
	(Josia Walser)		(Levia Grabietz)	F-Jugend	(Eva Maria Christ)	Sonntag
18.00-19.00	Basketball	Pilates 18:00-19:30	Zumba	18:15-19:15Yoga	Tischtennis bis 18:30	Badminton
	(Joshua Grabietz)	Heidi Nicolai	(Özgül Dogan)	(Sabine Schwendenmann)	(Eva Maria Christ)	Jugend 16-17:00
19.00-20.00	Zumba	Badminton ab 19:30	Wirbelsäulengymnastik	19:15-20:15Faszien	Zumba*	Erwachsene17-20:30
	(Joy Wagner)	(NN)	(Ulrike Wenk)	(Ulrike Wenk)	(Joy Wagner)	
20.00-21.00	Funktionsgymnastik	Badminton	Bauch-Beine -Po-Gymnastik	20:15 – 21:45 Tanz	Ballsportarten	
	(Joy Wagner)	NN	(Nicole Engelken)	(Doris Everding)	Erwachsene	
21.00-21.30	Muskelentspannung	Badminton			Ballsportarten	
	(Joy Wagner)	NN	(-----)		(-----)	

Mittwoch von 16:00-17:00 Uhr

Zumba*18:30-19:30

Yoga online, Sabine Schwendenmann

Stretching 19:30-20:00