

Hallenbelegung der IGS - Querum Frühling / Herbst
Gültig ab 01.05.2022 bis Herbst / Winter 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 (Sascha Törmer)	Kinderturnen (3-4) (Lasse Schumann) (Kira Schumann)	Discodance (Anna Korz)		
17:00 – 18:00	Kinderturnen Ab 6 Jahre (Josia Walser)		Kinderturnen (5-6) (Lasse Schumann) (Kira Schumann)		Tischtennis (Jugend) (Eva Maria Christ)	Sonntag
18:00 – 19:00	Basketball (Joshua Grabietz)	Pilates (Heidi Nicolai)	Zumba (Özgül Dogan)	18:00-19:00 Yoga + Kalligrafie Tai-Chi (Sabine Schwendenmann)	Tischtennis bis 18:30 (Eva Maria Christ)	Badminton Jugend 16:00-17:00
19:00 - 20:00	Zumba (Joy Wagner)	Badminton ab 19:30 (NN)	Wirbelsäulengymnastik (Ulrike Wenk)	19:00-20:00 Faszien (Ulrike Wenk)	Zumba (Joy Wagner)	Erwachsene 17:00-20:30
20:00 – 21:00	Funktionsgymnastik (Joy Wagner)	Badminton (NN)	Bauch-Beine-Po Gymnastik (Nicole Engelken)	20:00-21:30 Tanz (Doris Everding)	Ballsportarten Erwachsene	
21:00 – 21:30		Badminton (NN)			Ballsportarten (-----)	

Mittwoch

von *16:00-17:00 Uhr **Zumba** , Sabine Schwendenmann *19:30-20:00 **Stretching *online**

Mittwochs ab 11.5.

Sabine Schwendenmann von 18.00 – 19.00 Uhr auf dem Löwenwall: Tai-Chi und Kalligrafie