

## Belegungsplan Saal Schwitscher Haus

Montag		
Uhrzeit	Sportart	Trainerin
09.00 bis 10.00	Fitness und Entspannung für Frauen	
17.00 bis 18.00	TriloChi	Annett Winter
18.30 bis 19.30	Jazz-Dance	Leandra Tegtmeyer
19.45 bis 20.45	Pilates I	Birgit Korthals

Dienstag		
Uhrzeit	Sportart	Trainerin
10.30 bis 11.30	Fit bis ins Hohe Alter	Petra Frömmel-Meyer
Abends	Bogensport	

Mittwoch		
Uhrzeit	Sportart	Trainerin
18.00 bis 19.00	Fit-Gym (Aerobic)	Annett Winter
19.00 bis 20.00	Powerman (Männer-Gymnastik) I	Annett Winter
20.15 bis 22.00	Volkstanz (immer 3. Woche im Monat)	Sigrun Bostelmann

Donnerstag		
Uhrzeit	Sportart	Trainerin
17.00 bis 18.00	Pilates II (Start am 5. Mai)	Sonja Nolting
18.30 bis 19.30	Zumba	Jessica Hermonies
20.00 bis 21.00	Damen-Gymnastik	Vanessa Meyer

Freitag		
Uhrzeit	Sportart	Übungsleiterin
18.00 bis 19.00	Männer-Gymnastik II	Sonja Nolting