vormittags + Kooperation

Uhrzeit	Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag
	Angebot 1	Angebot 1	Angebot 2	Angebot 1	Angebot 1	Angebot 1	Angebot 1	Angebot 1
08:15								
08:30						**Fitness & Gesundheit** Bauch- und Rückenkurs für Frauen mit Martina #Martinusheim		
08:45		**Fitness & Gesundheit** Bauch- und Rückenkurs für Frauen mit Martina #Martinusheim						
09:00				**Fitness & Gesundheit** Fit im Alter mit Regina #große Halle Niedermark			***Kooperation*** Sport für Männer #kleine Halle Niedermark	**Fitness & Gesundheit** Pilates mit Susanne #Jägerbergschule
09:15								
09:30		**Fitness & Gesundheit** Seniorensport mit Martina #Martinusheim	***Kooperation*** Seniorensport #kleine Halle Niedermark					
09:45								
10:00								
10:15								
10:30								
15:00								
15:15								
15:30					***Kooperation*** Leichtathletik (8-12) #kleine Halle Niedermark			
15:45	***Kooperation*** Eltern-Kind-Turnen #kleine Halle Niedermark							
16:00		***Kooperation*** Kinderturnen (4-7) #kleine Halle Niedermark		***Kooperation*** *Tanzen ab 15J. #kleine Halle Niedermark*				
16:15					***Kooperation*** Kinderturnen (8-12) #kleine Halle Niedermark			
16:30	***Kooperation*** Eltern-Kind-Turnen #kleine Halle Niedermark						***Fit4Kids*** Ballschule (3-4) mit Jefim #kleine Halle Niedermark	
16:45								
17:00					***Kooperation*** Trampolin ab 8 J. #kleine Halle Niedermark			
17:15	***Kooperation*** Kindertanzen (5-7) #kleine Halle Niedermark							
17:30							***Fit4Kids*** Ballschule (ab 5) mit Jefim #kleine Halle Niedermark	
17:45				***Kooperation*** Trampolin ab 11 J. #kleine Halle Niedermark				
18:00	***Kooperation*** Kindertanzen (8-12) #kleine Halle Niedermark							
18:15								
18:30					***Kooperation*** Koronarsport (niedrige Belastung) #große Halle Niedermark			
18:45								
19:00	***Kooperation*** Latin-Dance-Aerobic #kleine Halle Niedermark		***Kooperation*** Fitness-/Skigymnastik #große Halle Niedermark	***Kooperation*** *Gymnastik (Frauen) #kleine Halle Niedermark*				
19:15								
19:30								
19:45					***Kooperation*** Koronarsport (hohe Belastung) #große Halle Niedermark			
20:00				***Kooperation*** *PowerGymnastik (HIIT) #kleine Halle Niedermark*				
20:15	***Kooperation*** Volleyball Herren #kleine Halle Niedermark							
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								
22:15								
22:30								