

SV DJK Geeste – Hallenbelegungsplan Sporthalle Wilhelmstraße Zeitraum: ab dem 02.09.2021

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:45			8:35 – 10:30 Schulsport Jakob-Muth-Schule		8:30 – 9:30 WS Gymnastik Steffi Schweers Anspr.P. Ilse Ewers		
		9:15 – 10:15 Koop. KiGa Vorschulturnen Ulla Muke					10:00 – 11:00 Indoor Cycling ÜL-Team
		10:45 – 12:30 Schulsport 4. Klasse	10:45 – 12:30 Schulsport 1. Klasse	9:45 – 11:30 Schulsport 3. Klasse	9:45 – 11:30 Schulsport 2. Klasse		
13:45							
14:00					14:00 – 15:00 RehaSport für Kinder Gruppe 2 Veronika Vieth	Sowohl am Sportplatz, als auch in der Turnhalle stehen Hände- und Flächendesinfektion bereit. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes während der Kurseinheiten ist nicht verpflichtend, wohl aber beim Betreten und Verlassen der Halle. Eltern, die ihre Kinder Bringen / abholen, tragen bitte einen Mundschutz.	
14:30							
15:00	15:00 - 16:00 Kinderturnen 3 - 6 J. Ulla Muke				15:00 – 16:15 Einrad Team „Rad ab“ Ulla Muke		
15:30							
16:00	16:00 - 17:00 Eltern - Kind - Turnen Ulla Muke						
16:30				16:30 – 17:30 Tanzgruppe „Diamonds“ Lena Bollmer			
17:00	17:00 – 18:00 Spiel Spaß Sport Inklusion V. Vieth, A. Dasselborg, A. Behnen		17:15 - 18:15 RehaSport für Kinder Gruppe 1 Veronika Vieth	17:30 – 18:30 Tanzgruppe „Dance Kids“ Alina Diek, Julia Diek			
17:30							
18:00							
18:30					18:45 – 19:45 Indoor Cycling ÜL-Team		
19:00	19:00 - 20:00 Step & Body Workout Sabine Bollmer	19:00 – 20:00 Männerfitness St. Schweers / M. Wahl Anspr.P. Klaus Muke	19:00 - 20:00 Bauch, Beine, Po Sabine Bollmer				
19:30							
20:00	20:00 – 21:00 Männerturnen Bernd Helming	20:00 – 21:00 Latin Fitness Steffi Haking	20:00 - 21:00 Rückenfit für Sie und Ihn Sabine Bollmer			Bei gutem Wetter finden einige Kurse im Freien statt!	20:00 – 21:00 Power auf dem Rad Lena Bollmer
20:30							
21:00						Eine Info gibt es über Eure Übungsleiter!	
21:30							

SV DJK Geeste – Fitnessraumbelegung Sporthaus Gusbergstraße Zeitraum: ab dem 02.09.2021

				9:15 – 10:30 Yoga Birgit Weppelmann	9:45 – 10:45 Mamafitness Steffi Schweers		
		16:30 – 17:30 Funktionsgymnastik Siny Determann			16:30 – 17:30 Tanzgruppe „Bambinis“ A.-M. Calarasu + M. Alfert		
	17:15 – 18:15 Tanzgruppe "Minis" Sophie Wessels	17:30 – 18:30 Pilates Steffi Schweers	17:15 – 18:15 Yoga Birgit Weppelmann	17:30 – 18:15 Zumba Gold Sonia Chabchoub			
	20:00 – 21:00 BodyWorkout Steffi Schweers	18:30-20:00 Tanzgruppe "Joy of Life" Tanzgruppe"Formidable"	18:20 – 19:20 Yoga Birgit Weppelmann				