

Belegungsplan Saal Helmer



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9 - 10 Uhr				Senioren ÜL: Silvia Grotemeier			
10 – 11 Uhr							
17 – 18 Uhr							
18 – 19 Uhr	Spinning ÜL: Kathrin Schulte	Skigymnastik ÜL: Almut Strotmann (ab Februar 2023)	Wirbelsäule 18:30-19:30 ÜL: Silvia Grotemeier				
19 – 20 Uhr	Spinning Marion Helmer	Fitness Mix ÜL: Verena Dierkes	Spinning 19:30-20:30 Fahrradgruppe	Fitness Mix ÜL: Verena Dierkes	Spinning ÜL: Melanie Verlemann		
20 – 21 Uhr							

Bei Bedarf, Buchungen oder Fragen zu den Spinning Rädern bei Verena Dierkes melden: 015151119754