

Planung Belegung Sport- und Tanzraum - 2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag	
08.00-08.30								
08.30-09.0		8.30 Herzsportgruppe Fr. Glause	Rostocker Behinderten-					
09.00-09.30			sporterein Frau Priewe					09.00-09.30
09.30-10.00		fortlaufend	8:45-9:45 ab 07.03.2018	KITA-Waldemarhof	KITA-Waldemarhof			09.30-10.00
10.00 - 10.30			Hatha-Yoga	Gymnastik mit Kindern	Gymnastik m. den Kindern			10.00-10.30
10.30-11.00			Siglinde Hiller			Trommelworkshop Herr Härtwig VHS 28.04/29.04.2018 10-14.30 Uhr im Seminarraum A		10.30-11.00
11.00-11.30			fortlaufend					11.00-11.30
11.30-12.00	FBST Sport							11.30-12.00
12.00-12.30								12.00-12.30
12.30-13.00								12.30-13.00
13.00-13.30								13.00-13.30
13.30-14.00								13.30-14.00
14.00-14.30								14.00-14.30
14.30-15.00								14.30-15.00
15.00-15.30		Zumba - Kurs						15.00-15.30
15.30-16.00		Frau Grzeskowiak		Frauengymnastik				15.30-16.00
16.00-16.30		15:00- 16:00 Uhr		Marianne Haase				16.00-16.30
16.30-17.00			Yoga	fortlaufend				16.30-17.00
17.00-17.30			Frau Fenske 17.00 - 18.30	Fit für den Alltag				17.00-17.30
17.30-18.00			fortlaufend	Frau Priewe, VHS				17.30-18.00
18.00-18.30	Kundalini-Yoga	Hatha-Yoga		25.01-12.04.2018				18.00-18.30
18.30-19.00	Romy Siebert, VHS	Fr. Leonore Graf		Fit für den Alltag				18.30-19.00
19.00-19.30	08.01. - 26.03.2018	fortlaufend		Frau Priewe, VHS, 18.45 h	Tanztraining			19.00-19.30
19.30-20.00				09.04.- 12.04.2018	Frau Thieme			19.30-20.00
20.00-20.30	Kundalini-Yoga	Hatha-Yoga						20.00-20.30
20.30-21.00	Romy Siebert, VHS	Fr. Leonore Graf						20.30-21.00
21.00-21.30	08.01. -26.03.2018	fortlaufend						21.00-21.30
21.30-22.00								21.30-22.00

Informationen: Kerstin Preis - Koordinatorin Rostocker Fraueninitiativen e.V., Tel: 0381 4005201, E - Mail: info@beginenhof-rostock.de
www.beginenhof-rostock.de

VHS (= Volkshochschule) - Anmeldung der Kurse dort direkt

0381 3814300

381

Yoga, Frau Graf
 Yoga Frau Hiller
 QiGong Frau Kurtz
 Yoga Frau Fenske

TEL: 0381 12839945
 TEL: 0381 4444327
 TEL: 0381 87760360
 TEL: 01629429204