

BELEGUNGSPLAN Sport- und Tanzraum

Planung Belegung Sport- und Tanzraum 2019								
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Uhrzeit
08.00-08.30								08.00-08.30
08.30-09.00	Sportkurs	Herzsportgruppe						08.30-09.00
09.00-09.30	stark-machen e.V.	fortlaufend						09.00-09.30
09.30-10.00	9:00-9:45 Uhr	08.30-11.30	RBSV	KITA Waldemarhof	KITA Waldemarhof			09.30-10.00
10.00-10.30.	Pilates Kurs		Frau Priewe	Gymn. mit Kindern	Gymn. mit Kindern			10.00-10.30.
10.30-11.00	Frau Funk		09:30-10:30 Uhr	Yoga I-Kurs				10.30-11.00
11.00-11.30	10:00-11:30 Uhr			Frau Hesse				11.00-11.30
11.30-12.00				10:30-11:30 Uhr				11.30-12.00
12.00-12.30								12.00-12.30
12.30-13.00								12.30-13.00
13.00-13.30				Tai Chi Kurs				13.00-13.30
13.30-14.00				Herr Ron Beier				13.30-14.00
14.00-14.30				13:00 - 14:30 Uhr				14.00-14.30
14.30-15.00								14.30-15.00
15.00-15.30								15.00-15.30
15.30-16.00				Frauengymnastik				15.30-16.00
16.00-16.30				Marianne Haase				16.00-16.30
16.30-17.00				fortlaufend				16.30-17.00
17.00-17.30		Hatha Yoga		Fit für den Alltag VHS				17.00-17.30
17.30-18.00		3 Kurse		Frau Priewe				17.30-18.00
18.00-18.30	Kundalini Yoga VHS			17.00-18.30				18.00-18.30
18.30-19.00	Franziska Kunert	Frau Graf	Embodiment					18.30-19.00
19.00-19.30	18.00-19.30	fortlaufend	Frau Siebert	Yogakurs	Tanztraining			19.00-19.30
19.30-20.00			18:30 - 20:00 Uhr	stark-machen e.V.	Frau Thieme			19.30-20.00
20.00-20.30				18.45-20.15				20.00-20.30
20.30-21.00				Tangostraining				20.30-21.00
21.00-21.30				20:30- 21.45 Uhr				21.00-21.30
21.30.-22.00								21.30.-22.00

Info: Kerstin Preis - Koordinatorin Rostocker Fraueninitiativen e.V., 0381 4005201, info@beginenhof-rostock.de, www.beginenhof-rostock.de

VHS = Volkshochschule Anmeldung der Kurse dort direkt unter: 0381 3814300

Yoga/ Frau Graf 0381 12839945