

BELEGUNGSPLAN Sport- und Tanzraum

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Uhrzeit
08.00-08.30								08.00-08.30
08.30-09.00		Herzsportgruppe						08.30-09.00
09.00-09.30		fortlaufend						09.00-09.30
09.30-10.00		08.30-11.30 Uhr	RBSV	KITA Waldemarhof	KITA Waldemarhof			09.30-10.00
10.00-10.30.	Pilates Kurs		Frau Prieue	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								13.00-13.30
13.30-14.00								13.30-14.00
14.00-14.30			Wolfis Ballschule					14.00-14.30
14.30-15.00			14:30 - 15:30 Uhr					14.30-15.00
15.00-15.30		Selbsthilfe Parkinson						15.00-15.30
15.30-16.00		Qui Gong						15.30-16.00
16.00-16.30		15:00 - 17:00 Uhr						16.00-16.30
16.30-17.00								16.30-17.00
17.00-17.30			Tanztraining	Fit für den Alltag VHS				17.00-17.30
17.30-18.00	YOGA		17:00 - 18:30 Uhr	Frau Prieue				17.30-18.00
18.00-18.30	Frau Lange	Hatha Yoga	Embodiment	17.00-18.30 Uhr				18.00-18.30
18.30-19.00	17:30 - 18:30 Uhr	Frau Graf	Frau Siebert	YOGA Kurs				18.30-19.00
19.00-19.30	Tanztraining	fortlaufend	18:30 - 20:00 Uhr	stark machen e.V.				19.00-19.30
19.30-20.00	19:00 - 20:15 Uhr			18:45 - 20:15 Uhr				19.30-20.00
20.00-20.30		Hatha Yoga		Tangostraining				20.00-20.30
20.30-21.00		Frau Graf		20:30- 21:45 Uhr				20.30-21.00
21.00-21.30		fortlaufend						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