

# BELEGUNGSPLAN

## KRAFTRAUM JAHNSTRASSE



| MONTAG                                    | DIENSTAG                                              | MITTWOCH                                                       | DONNERSTAG                                       | FREITAG                                            | SAMSTAG                                                  | SONNTAG                                               |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| FREIES ÜBEN<br>08:45 - 09:45<br>mit ANTJE | FREIES ÜBEN<br>09:00 - 10:00<br>mit IRMI              | ZIRKEL SENIOREN<br>09:00 - 10:00<br>mit MICHAEL                | ZIRKEL OSTEOPOROSE<br>09:00 - 10:00<br>mit HILDE | ZIRKEL SENIOREN<br>09:00 - 10:00<br>mit MARLEN     | FREIES ÜBEN<br>10:00 - 12:00<br>mit ANDRE                | FREIES ÜBEN<br>10:00 - 12:00<br>mit HUGO              |
| ZIRKEL<br>10:00 - 11:00<br>mit SUSI       | FREIES ÜBEN<br>10:00 - 12:00<br>mit MARGIT            | FREIES ÜBEN<br>10:15 - 11:15<br>mit ANTJE                      | ZIRKEL DAMEN<br>10:15 - 11:15<br>mit GÜNTHER     | FREIES ÜBEN<br>10:00 - 12:00<br>mit MARLEN         | FREIES ÜBEN<br>ABT. BOXEN<br>13:30 - 15:00<br>mit DENIEL | FREIES ÜBEN<br>18:00 - 20:00<br>mit HERBERT & STEFFEN |
| ZIRKEL<br>15:45 - 16:45<br>mit CHRISTL    | FREIES ÜBEN<br>17:00 - 18:30<br>mit ANDRE             | FREIES ÜBEN<br>ESTW BETRIEBSSPORT<br>16:00 - 17:30<br>mit SUSI | ZIRKEL<br>16:15 - 17:15<br>mit GÜNTHER           | ZIRKEL RÜCKEN<br>16:45 - 17:45<br>mit KARIN & GERD |                                                          |                                                       |
| ZIRKEL<br>17:00 - 18:00<br>mit CHRISTL    | FREIES ÜBEN<br>18:30 - 20:00<br>mit HERBERT & STEFFEN | FREIES ÜBEN<br>17:30 - 19:30<br>mit LUKAS                      | FREIES ÜBEN<br>17:30 - 19:00<br>mit HUGO         | FREIES ÜBEN<br>18:00 - 20:00<br>mit EGBERT         |                                                          |                                                       |
| OSTEOPOROSE<br>18:15 - 19:15<br>mit IRIS  | FREIES ÜBEN<br>20:00 - 21:00<br>mit INGE              | FREIES ÜBEN<br>19:30 - 21:00<br>mit STEFFEN                    | FREIES ÜBEN<br>19:00 - 21:00<br>mit HERBERT      |                                                    |                                                          |                                                       |
| FREIES ÜBEN<br>19:30 - 21:30<br>mit HUGO  |                                                       |                                                                |                                                  |                                                    |                                                          |                                                       |