

## Belegungsplan Saal Schwitscher Haus

Montag		
Uhrzeit	Sportart	Trainerin
17.00 bis 18.15	TriloChi	Annett Winter
18.30 bis 19.30	Rücken-Fitness für Frauen und Männer	Birgit Korthals
19.45 bis 20.45	Pilates I	Birgit Korthals

Dienstag		
Uhrzeit	Sportart	Trainerin
Abends	Bogensport	

Mittwoch		
Uhrzeit	Sportart	Trainerin
18.00 bis 19.00	Fit-Gym (Aerobic)	Annett Winter
19.00 bis 20.00	Powerman (Männer-Gymnastik) I	Annett Winter
20.15 bis 22.00	Volkstanz (immer 2. Woche im Monat)	Sigrun Bostelmann

Donnerstag		
Uhrzeit	Sportart	Trainerin
17.00 bis 18.00	Fit bis ins Hohe Alter	Petra Frömmel-Meyer
18.30 bis 19.30	Zumba	Rieke Foth
20.00 bis 21.00	Damen-Gymnastik	Vanessa Meyer

Freitag		
Uhrzeit	Sportart	Trainerin
10.00 bis 11.00	Rücken-Fitness am Morgen für Frauen+Männer	Birgit Korthals