

Sportland Hallenkurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
			Bleib Fit / Joachim 8.00 - 8.45 Uhr Kirche Rhen
Wirbelsäulengymnastik / Angela 16.00 - 17.00 Uhr Olzeborchschule kleine Halle			Aktiv 70+ / Joachim 9.00 - 9.45 Uhr Kirche Rhen
	Rückenschule / Veronika 18.00 - 19.00 Uhr Grundschule Rhen		Fitness 55+ / Rita 9.00 - 10.00 Uhr Tennishalle
Step & Drum / Maïke P. 18.00 – 19.00 Uhr Grundschule Rhen	Rückenschule / Stephanie 18.00 - 19.00 Uhr Olzeborchschule kleine Halle		Fitness 55+ / Rita 10.00 - 11.00 Uhr Tennishalle
Fitness-Mix / Maïke P. 19.00 - 20.00 Uhr Grundschule Rhen	Lauftreff / Rita 19.00 - 20.00 Uhr Outdoor		Rückenfit Senioren / Karla 16.00 - 17.00 Uhr Olzeborch kl. Halle
Rückenschule / Rita 19.00 - 20.00 Uhr Olzeborchschule kleine Halle	BBPR / Maria 19.00 - 20.00 Uhr Grundschule Rhen		Rückenfit / Maïke St. 19.00 - 20.00 Uhr Grundschule Ulzburg große Halle
	Fitmix / Stephanie 19.00 - 20.00 Uhr Olzeborchschule kleine Halle	Man Power / Wiebke 19.30 - 20.30 Uhr Olzeborch kl. Halle	Man Power / Max 19.30 - 21.00 Uhr Lütte School
Läuferfitness / Rita 20.00 - 21:00 Uhr Olzeborchschule große Halle	Ballspielgruppe / Jörg Scheel 20.00 - 21.30 Uhr Grund. Ulzburg kleine Halle		Fußball Hobby 20.30 - 22.00 Uhr Grundschule Ulzburg große Halle
	Herrenfit Rücken / Maria 20.30 - 21.30 Uhr Olzeborchschule kleine Halle		