

# STUNDENPLAN der WSV Sportwelt

Stand: September 2020 | Änderungen vorbehalten



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
<b>Vormittagsprogramm</b>											
funkt. Raum	Spiegelraum	funkt. Raum	Spiegelraum	funkt. Raum	Spiegelraum	funkt. Raum	Spiegelraum	funkt. Raum	Spiegelraum		
	09.00 - 09.45 <b>Fit am Morgen</b> Astrid	08.15 - 09.15 <b>Cycling</b> Eva	08.30 - 09.30 <b>Mobilität &amp; Stabilität</b> Erika	8.30 - 9.30 <b>Pilates</b> Erika	08.45 - 09.45 <b>ZUMBA®</b> Ümit	08.45 - 09.45 <b>Rehasport Orthopädie</b> Erika	08.40 - 09.40 <b>Yoga</b> Kati		09.00 - 10.00 <b>BodyART</b> Anita	9.00-10.00 <b>functional mobility</b> Florian	10.30 - 11.30 <b>Boxen</b> Werner
	10.00 - 10.45 <b>Fit am Morgen</b> Astrid	09.30 - 10.30 <b>Langhantel-training</b> Eva			10.00 - 11.00 <b>Rehasport Orthopädie</b> Erika		10.00 - 10.45 <b>Rücken-Balance</b> Astrid				10.30 - 11.30 <b>Rücken - Fit</b> Christina
	11.00 - 12.00 <b>Qi Gong</b> Astrid		11.00 - 12.00 <b>Rehasport Orthopädie</b> Erika			11.15 - 12.15 <b>Rehasport Orthopädie</b> Erika	11.00 - 11.45 <b>Rücken-Balance</b> Astrid		11.00 - 12.00 <b>Taekwondo</b> Claudia D.		

<b>Nachmittags- und Abendprogramm</b>											
			16.30 - 17.15 <b>HipHop 11-14 Jahre</b> Martina		13.30 - 14.30 <b>Senioren +65</b> Claudia Sch.		15.00 - 16.00 <b>WSG +65</b> Renate	15.45 - 16.45 <b>Athletik-training</b> Basketball	15.45 - 16.45 <b>Athletik-training</b> Basketball		
17.15 - 18.00 <b>WSG</b> Erika	17.00 - 18.00 <b>HipHop 7-10 Jahre</b> Amelie	17.30 - 18.30 <b>Rehasport Herzsport</b> E. Ceccarelli Dr. Schlüter	17.30 - 18.15 <b>HipHop 11-14 Jahre</b> Martina	17.00 - 17.30 <b>Stretching</b> Erika	16.30 - 17.25 <b>Taekwondo</b> Kinder	16.45 - 17.45 <b>Athletiktraining</b> Alpin	17.15 - 18.15 <b>Rehasport Orthopädie</b> Erika				
18.15 - 19.00 <b>WSG</b> Astrid	18.10 - 19.10 <b>BodyART</b> Anita		18.40 - 19.40 <b>Rockthebilly</b> Biene	17.45 - 18.30 <b>TRX</b> Erika	17.35 - 18.30 <b>Taekwondo</b> Jugendliche	18.00 - 19.00 <b>MoStabi 1</b> Sly	18.25 - 19.25 <b>ZUMBA®</b> Ümit	18.00 - 19.00 <b>Taekwondo Jugend Erwachsene</b> Stefan	18.00 - 18.45 <b>Zumba</b> Kids		
19.10 - 20.10 <b>Athletik-training</b> Florian/ Christoph		19.00 - 20.00 <b>Indoor Cycling</b> Claudia D.	19.50 - 20.30 <b>Taekwondo</b> Rot/Schwarz Claudia D.		18.45 - 19.45 <b>Hatha Yoga</b> Christoph	19.15 - 20.15 <b>MoStabi 2</b> Sly	19.35 - 20.35 <b>Pilates</b> Claudia Z.	19.15 - 20.15 <b>Boxen</b> Werner	19.00 - 19.30 <b>Kettlebell</b> Philip / Christoph		
20.15 - 21.15 <b>Athletik-training</b> Florian/ Christoph	19.30 - 20.30 <b>Taekwondo Erwachsene</b> Weiß-Blau	20.10 - 21.00 <b>Total Body Workout</b> Claudia / Moni	20.40 - 21.15 <b>Taekwondo</b> Rot/Schwarz Claudia D.	19.30 - 20.30 <b>Boxen</b> Werner							

ab 6. Oktober

NEU

ab 6. Oktober

Aula Glonn		Hallenbad Glonn	
	mit Anmeldung	Kinder	
	Rehasport	Taekwondo	
	externe Gruppe	außer Haus	

### Unsere Öffnungszeiten

Montag	07.00 - 22.00
Dienstag	07.00 - 12.00 und 16.00 - 22.00
Mittwoch	08.00 - 22.00
Donnerstag	07.00 - 22.00
Freitag	07.00 - 12.00 und 16.00 - 21.00
Samstag	09.00 - 18.00 (Winter)
	<b>09.00-13.00 u. 16.30-19.30 Uhr (Sommer)</b>
Sonn- und Feiertags	09.00 - 14.00