

# *Sommerprogramm*

## *HNT-Hallen vom 8. Juli bis 18. August*

<b>Kurs / Trainingsgruppe</b>	<b>Übungsleiter</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Zeitraum</b>	<b>Halle</b>
Wirbelsäulengymnastik	<b>fällt leider aus!</b>	Montag	11:15 - 12:15 Uhr	ab 2. August	HNT 1
<b>Sportspool</b>	Nazarena de Pol	Montag	12.30 - 15.45 Uhr	09. Aug	HNT 1
<b>Frauengymnastik</b>	Astrid Röttger	Montag	14:00 - 15:30 Uhr	ab 27. Juli	HNT 2
<b>Lungensport</b>	Ute Schwieger	Montag	16:00 - 17:30 Uhr	12. + 19. Juli + 16. August	HNT 1
<b>Rückengymnastik</b>	Ute Schwieger	Montag	17:30 - 18:30 Uhr	12. + 19. Juli + 16. August	HNT 1
<b>Bauch, Beine, Po</b>	Andrea Lüdemann	Montag	19:30 - 20:30 Uhr	ab 2. August	HNT 1
<b>Step-Tanz</b>	Darja Grube	Montag	19:00 - 20:30 Uhr	9. + 16. August	HNT 2
<b>Yoga</b>	Karin Flohr	Montag	19:30 - 21:00 Uhr	12., 19., + 26. Juli	HNT 1
<b>Sportspool</b>	Nazarena de Pol	Dienstag	12.00 - 16.00 Uhr	10. August	HNT 1
<b>Kinderturnen 4 - 6 Jahre</b>	Kathrin Hincke	Dienstag	15:00 - 16.00 Uhr	ab 27. Juli	HNT 2
<b>Kinderturnen ab 7 Jahre</b>	Kathrin Hincke	Dienstag	16:00 - 17:30 Uhr	ab 27. Juli	HNT 2
<b>Aikido</b>	Werner Conradi	Dienstag	18:00 - 20:00 Uhr	13.- 27. Juli + 3. August	HNT 2
<b>Gymnastik für Frauen</b>	Astrid Röttger	Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr	ab 27. Juli	HNT 1
<b>Line Dance</b>	Rosi Kessel	Dienstag	20:00 - 22.00 Uhr	10. + 17. August	HNT 2
<b>Gymastik für Paare</b>	Astrid Röttger	Dienstag	20:00 - 22:00 Uhr	ab 27. Juli	HNT 1
<b>Bauch, Beine, Po</b>	Andrea Lüdemann	Mittwoch	09:30 - 10:30 Uhr	ab 3. August	HNT 1
<b>Sportspool</b>	Nazarena de Pol	Mittwoch	12.00 - 16.00 Uhr	11. August	HNT 1
<b>Ju Jutsu</b>	Hansi Kautz	Mittwoch	17:00 - 18:30 Uhr	ab 28. Juli	HNT 2
<b>Step-Aerobic</b>	Birgit Dutschke	Mittwoch	18:45 - 20:15 Uhr	11. + 18. August	HNT 1
<b>Tischtennis</b>	Gerald Siemen	Mittwoch	19:00 - 21:00 Uhr	durchgängig	HNT 2
<b>Karate</b>	Thorsten Repen	Mittwoch	19:00 - 22:00 Uhr	14. Juli - 4. August	HNT 1
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Andrea Kinder	Donnerstag	09:00 - 10:00 Uhr	8., 15., 22. Juli	HNT 2
	Andrea Kinder	Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	8., 15., 22 Juli	HNT 2
<b>Kinderballett</b>	Joanna Luczak	Donnerstag	15:00 - 18.30 Uhr	nur 12. August	HNT 2
<b>Pilates</b>	Andrea Kinder	Donnerstag	18:30 - 19:30 Uhr	8., 15., 22. Juli	HNT 1
<b>Bechterew</b>	Alexandra Knief	Donnerstag	19:30 - 20:30 Uhr	ab 29. Juli	HNT 1
<b>Ballett</b>	Darja Grube	Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr	ab 8. Juli	HNT 2
<b>Fitness für Alle</b>	Thomas Tempel	Donnerstag	20:00- 22:00 Uhr	ab 29. Juli	HNT 2
<b>Surprise Workout</b>	Monika Kräkel	Donnerstag	20:30 - 21:30 Uhr	ab 29. Juli	HNT 1
<b>Sportspool</b>	Nazarena de Pol	Freitag	12.00 - 16.00 Uhr	13. August	HNT 1
<b>Geschellschaftstanz</b>	Bernhard Kessel	Freitag	17:30 - 22:00 Uhr	6. + 13. August	HNT 1
<b>Ju Jutsu</b>	Hansi Kautz	Freitag	17:00 - 18:30 Uhr	ab 23. Juli	HNT 2