

Hallenbelegungsplan 10/2025

Stand: 16/10/2025

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag				Freitag			Samstag		
	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	Schulturnhalle	große Halle	grüner Raum	blauer Raum	große Halle	grüner Raum	blauer Raum
08:30	Frühgymnastik Sofia	Nordic Walking Karin P. 8:30-09:30 (Outdoor)		Aktiv auch mit Osteoporose Rosi, 08:30-9:15			Kraftaufbau mit kl. Handgeräten Rosi, 08:30-9:15			funktionelle Gymn Steffi 08:30-09:15		Funktionelle Gymn. - Steffi 08:30-09:15		Gymn. mit Pilates-elementen Sofia, 08:30-09:15	Indoor Cycling Pit				
09:00						Wirbelsäule 65+ Karin P. 9:15-10:15	WS-Gymn - Stuhl Rosi, 09:30-10:15			Rücken fit Steffi 09:30-10:30		Rücken- und Faszientraining Sofia,9:30-10:15		Stuhl-Yoga Sofia 9:30-10:15	9:00-10:00		HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Tobias + Florian 09:30-10:30		
-	Aktiv gegen Osteoporose Rosi, 09:30-10:15	Seniorengymn. rund um den Stuhl		Koordinative Kräftigung Rosi, 9:30-10:15		Wirbelsäule 65+ Karin P. 10:15-11:15	Aktiv+beweglich Xanthi 10:30-11:15			Bewegtes Sitzen Steffi 10:30-11:15				Sitzgymnastik Sofia 10:30-11:15					
10:00																			
11:00	Trittsicher&mobilität Rosi 10:30-11:15	Karin P. 09:30-10:30		Trittsicher durchs Leben plus Rosi, 10:30-11:15			Ausdauer+Kraft m. kl. Handgeräten Xanthi, 11:30-12:15			Fit & in Balance Steffi 11:30-12:15				Rehasport mit kl. Handger. Sofia, 11:30-12:15					
-	Vitaler Rücken Fasz. - Rosi 11:30-12:15			WS-Gymnastik Stretching Rosi,11:30-12:15															
12:00 - 14:30																			
14:30 - 15:00							HD-Ballschule 2 1,5-4 Jahre Martina+Roland 14:30-15:30										Schach		
-																	Besprechungs-r. Hartwig 14:00-17:00 (1., 3. und 5. Sa im Monat)		
15:00				HD-Ballschule 1 1,5-4 Jahre Elli 15:30-16:30			HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Martina+Roland 15:30-16:30							HD-Ballschule 1 1,5-4 Jahre Betül/ Mareen 15:00-16:00					
16:00				HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Elli 16:30-17:30			HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Martina+Roland 16:30-17:30						Kinderturnen 6-10 J. Karin B 16:00-17:30	HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Bastian(Handball) 16:00-17:00					
-	Leichtathletik Gruppe 1 & 2	Kindertanz 1						Wirbelsäule Karin B. 16:30-17:30		Leichtathletik Gruppe 1 & 2 Klaus P. + Team 17:00-18:00		Pilates Gaby 17:00-18:00		HD-Ballschule 2 4-6 Jahre Halli (Turnen) 17:00-18:00	ErlebnisTanz Dagmar 16:30-18:00 (ungerade Wo.)				
17:00	Klaus P. + Team 16:30 - 17:30	5-8 J. Tanja (Julia) 17:00-18:00	Kids Jumping Paola 17:15-18:15		Wirbelsäulengymn. Karin P. 17:30-18:30														
-	Leichtathletik Gruppe 3 & 4																		
18:00	Klaus P. + Team 17:30-18:30			Ju Jutsu Ki+Jug.+Erw Ralf + Team 18:00-19:45		Jumping Paola 18:00-19:00	Rücken+Faszien Sofia 18:00-18:45			Leichtathletik Gruppe 3 & 4 Klaus + Team 18:00-19:00	Indoor Cycling Melanie 18:00-19:00	Kraft- und Ausdauertraining Gaby 18:00-19:00	Kinderturnen 8-14 J. Jens 17:45-19:15	Kraft + Mobilität f. Rücken+Gelenke Sofia, 18:00-18:45		Jumping Paola 18:00-19:00			
19:00	Step Aerobic Paola 18:30-19:30	Indoor Cycling Pit 19:00-20:00	Freiluft Julia S. 18:30 - 20:00		Frauengymn. Karin P. 18:45-19:45		Cross Power Nicole 19:00-20:00	Einsteigerkurs Julia 18:45-19:45	Yoga sanft Sofia 19:00-20:00	Leichtathletik Gruppe 5 Klaus + Team 19:00-20:00				Gymnastik Roland 19:00-20:00					
-						19:15-20:45	Badminton Zhizhong 20:00-21:30	Tanzsport Hobbykreis Julia 20:00-21:30					Ju Jutsu ab 14 Jahre Michael 19:00-20:30	Badminton Frank 20:00-21:30					
20:00				Ju Jutsu Jugend+Erw. Ralf + Team 20:00-21:15					Pilates Sofia 20:15-21:15										
-	Indoor Cycling Melanie 20:15-21:15																		
21:00 - 21:30																			
	allgemeine Übungsstunde			GymWelt-Kurse			Reha-Sport			Schulturnhalle				Heidelberger Ballschule (HDBS)		Freiluft			