

Belegungsplan der Turnhalle im DGH Nahrendorf

Montag:	19.00 – 20.00 Uhr	Zumba	Sabine Wulf – 0176/53095331
	20.15 – 21.30 Uhr	Ju-Jutsu für Frauen	Lydia Müller – 0176/96916418
Dienstag:	16.30 – 17.30 Uhr	Gymnastik „Fit im Alter“	Sandra Carolus – 0157/52109414
	18.00 – 19.00 Uhr	Spinning	Sandra Carolus – 0157/52109414
	19.30 – 20.30 Uhr	De Deelenpedder	Stephanie Schatz – 0163/9632178
Mittwoch:	16.00 – 17.00 Uhr	Kinderturnen	Jana Meyer-Kleckner – 0157/30154970
	20.00 – 22.00 Uhr	Ju-Jutsu	Volker Römstedt – 0176/43062855
Donnerstag:	18.45 – 20.15 Uhr	Yoga (Sommer-Saison auf Ansage)	Sandra Carolus – 0157/52109414
	19.00 – 20.00 Uhr	Spinning (Herbst-Saison)	Sandra Carolus – 0157/52109414
Freitag:	14.45 – 16.00 Uhr	Ju-Jutsu (ab 6 Jahre)	Lydia Müller – 0176/96916418
	16.15 – 17.45 Uhr	Ju-Jutsu (ab 9 Jahre)	Lydia Müller – 0176/96916418
	17.45 – 19.15 Uhr	Yoga (Herbst/Winter-Saison)	Sandra Carolus – 0157/52109414
	19.30 – 21.00 Uhr	Fremdbelegung Nordendorper	Horst Beck

Stand: Sept. 2023