

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:00- 11:00 Rücken Fit Jennifer Rölver			10:00- 11:00 Rücken Fit Sandy Lux
16:15- 17:30 Eltern-Kind-T. (2-4 Jahre) Monika Donsbach	16:30- 17:30 Selbstbehauptung 7-16 J. Thomas Dörrier	16:15- 17:30 Eltern-Kind-T. (2-4 Jahre) Lara Lux	15:00- 16:15 Eltern-Kind-T. (2-4 Jahre) Karina Rimkus	11:00- 12:00 Entspannung Andrea Imhorst
	16:50- 17:20 Quick Fit Monika Donsbach	17:30- 18:30 Drums Alive Beate Füllgräbe	16:15- 17:30 Kinderturnen (4-6 Jahre) Karina Rimkus	
18:30- 19:30 Rückenfit Melanie Hennig	17:30- 18:30 Selbstbehauptung 7-16 J. Thomas Dörrier	18:00- 18:50 Hantel-Workout Monika Donsbach	18:00- 19:00 Yoga Maren Heutger	
	19:00- 20:30 Krav Maga Erwachsene Andre Plogsties	19:00- 20:00 Body Workout Monika Donsbach	19:00- 20:00 Yoga Maren Heutger	
			19:00- 20:30 Krav Maga Erwachsene Andre Plogsties	
Kursraum TUS Alstaden	Städtische Turnhalle Sportanlage Kuhle	Rudi Christ Halle, TUS	Ruhrschule Turnhalle	