Nutzung der Gymnastik-Halle "Im Hof 1"

Stand: Nov. 2026

Montag	**16:30 - 18:00**	**Funktionelle Rückengymnastik**	**KOMET**	**Jutta Steinmann**
	18:45 - 20:15	**Yoga Kurs**	**extern**	**Cornelia Knösel**
Dienstag	**09:00 - 10:00**	**Moderne Gymnastik**	**KOMET**	**Ulla Ahrensfeld**
	10.30 - 12.00	**Tanzen**	**extern**	**Marlene Geise**
	17.00 - 18.15	**Quigong**	**KOMET**	**Martina Gode**
	18:30 - 21:30	**Boot Stomping Dancers Ritterhude**	**extern**	**Michaela Störmer**
Mittwoch	**10:00 - 11:00**	**Fit mit 60+ Gesundheitssport**	**KOMET**	**Ute Wellbrock**
	16:00 - 17:30	**Turnen Seniorinnen**	**KOMET**	**Christa Brünjes**
	18:30 - 20:00	**Body Workout**	**KOMET**	**Ulla Ahrensfeld**
Donnerstag	**10:00 - 12:00**	**Tanzen**	**extern**	**Marlene Geise**
	18:00 - 20:00	**Linedance**	**extern**	**Herr Spalek (Kontakt)**
	20:00 - 21:30	**Move**	**KOMET**	**Ute Wellbrock**
Freitag	**---**			
Samstag	**10.00 - 11.00**	**Frauen-Power Hour**	**KOMET**	**Jasmin Bothur**
Sonntag	**---**			