

Nutzungsplan Spiegelsaal ERH

Stand 28. Januar 2026

Zeit	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa	
	Nutzer	Angebot	Nutzer	Angebot	Nutzer	Angebot	Nutzer	Angebot	Nutzer	Angebot	Nutzer	Angebot
09.00 - 09.15												
09.15 - 09.30												
09.30 - 09.45												
09.45 - 10.00												
10.00 - 10.15	SGaL	Seniorenport/ Gesundheit Karl Spieler	SVL	Wirbelsäulen Christa Baxmann			LTV	Rückentraining Stefan Dodenhoff				
10.15 - 10.30	SGaL		SVL		LTV	Pilates S. Hoffmeier/ Chr. Hülsbusch	LTV					
10.30 - 10.45	SGaL		SVL		LTV		LTV					
10.45 - 11.00	SGaL		SVL		LTV		LTV					
11.00 - 11.15	SGaL	Fit für den Alltag Karl Spieler										
11.15 - 11.30	SGaL											
11.30 - 11.45	SGaL											
11.45 - 12.00	SGaL											
12.00 - 12.15												
12.15 - 12.30												
12.30 - 12.45												
12.45 - 13.00												
13.00 - 13.15												
13.15 - 13.30							SchulAG	Born to Move Britta Kückens				
13.30 - 13.45							SchulAG					
13.45 - 14.00							SchulAG		LTV	Lolli Pops		
14.00 - 14.15							SchulAG		LTV	4-5 Jahre		
14.15 - 14.30							SchulAG		LTV	Rimma Kruse		
14.30 - 14.45							SchulAG		LTV	Happy Hoppers		
14.45 - 15.00							SchulAG		LTV	6-7 Jahre		
15.00 - 15.15							SchulAG		LTV	Rimma Kruse		
15.15 - 15.30			LTV	Yin Yoga Patricia Schaffarzyk					LTV			
15.30 - 15.45	LTV	Tanzen Jugendliche Rimma Kruse	LTV						LTV			
15.45 - 16.00	LTV		LTV						LTV	Magic shoes		
16.00 - 16.15	LTV		LTV						LTV	8-10 Jahre		
16.15 - 16.30	LTV								LTV	Rimma Kruse		
16.30 - 16.45	LTV		LTV	Yoga Patricia Schaffarzyk	LTV	Fitness Inge Reiners			LTV			
16.45 - 17.00	LTV		LTV		LTV				LTV	Electra Bits		
17.00 - 17.15			LTV						LTV	11-13 Jahre		
17.15 - 17.30			LTV						LTV	Rimma Kruse		
17.30 - 17.45			LTV									
17.45 - 18.00			LTV									
18.00 - 18.15							LTV	Rückentraining Stefan Dodenhoff				
18.15 - 18.30							LTV					
18.30 - 18.45							LTV					
18.45 - 19.00	LTV	Reha Petra Hanke										
19.00 - 19.15	LTV		LTV	Reha Orthopädie Stefan Dodenhoff	LTV	Pilates S. Hoffmeier/ Chr. Hülsbusch	LTV	Reha Sport Stefan Dodenhoff				
19.15 - 19.30	LTV		LTV		LTV		LTV					
19.30 - 19.45	LTV		LTV		LTV		LTV					
19.45 - 20.00			LTV		LTV							
20.00 - 20.15			SVL	Tanzen Erwachsene Monika Ackermann			LTV	HIIT Workout Melissa Sönmez				
20.15 - 20.30			SVL				LTV					
20.30 - 20.45			SVL				LTV					
20.45 - 21.00			SVL				LTV					
21.00 - 21.15			SVL									
21.15 - 21.30			SVL									
21.30 - 21.45												
21.45 - 22.00												

= SVL

= LTV

= freie Std.

= SGaL

= geplant