

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9:00-10:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Waldorfschule (Silvia Klopp)</p>	<p>9:30-10:30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Turnhalle Birkenfeld (Karina Hanczewski)</p>	<p>8:15-9:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Grundschule Uentrop (Helga Patzer)</p>	<p>9:30-10:30 Uhr <b>Sitzgymnastik</b> DRK Haus (Mechthild Goddemeier)</p>	<p>9:00-10:00 Uhr <b>Gymnastik für Frauen&amp;Männer</b> Turnhalle Birkenfeld (Christina Wilke)</p>
<p>9:00-10:00 Uhr <b>Yoga-Gymnastik</b> TuS-Kita Wirbelwind (Karina Hanczewski)</p>	<p>9:30-10:30 Uhr <b>Sitzgymnastik</b> DRK Haus (Mechthild Goddemeier)</p>	<p>18:35-19:20 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Theodor-Heuss-Schule (Elisabeth Ponichtera)</p>	<p>13:30-14:30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> TuS-Kita Wirbelwind (Elisabeth Ponichtera)</p>	
<p>17:30-18:30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik&amp;Rückenschule</b> Marienschule (Mechthild Goddemeier)</p>	<p>9:45-10:30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Turnhalle Birkenfeld (Karina Hanczewski)</p>		<p>19:30-21:00 <b>Intensive Yoga</b> Sporthalle Birkenfeld (Holger Wissemann)</p>	
<p>18:00-19:30 Uhr <b>Gymnastik für Frauen und Männer</b> Gymnastikraum Friedensschule (Silvia Klopp)</p>	<p>17:00-18:00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Friedensschule (Karina Hanczewski)</p>		<p>20:00-22:00 Uhr <b>Gymnastik&amp;Ballspiele für Männer ab 50</b> Theodor-Heuss-Schule (Wolfgang Lemke)</p>	
<p>19:00-20:30 Uhr <b>Gymnastik für Frauen ab 19</b> Turnhalle Karlschule (Elisabeth Ponichtera)</p>	<p>18:30-19:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Anne-Frank-Schule (Werner Lück-Schreiber)</p>			
<p>19:30-20:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Friedensschule (Matthias Kersting)</p>	<p>18:45-19:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Karlschule (Elisabeth Ponichtera)</p>			

<p>20:00-21:00 Uhr <b>Gymnastik&amp;Spiele für Frauen</b> Marienschule (Ursula Kampmann)</p>	<p>19:00-19:45 Uhr <b>Konditions- &amp;Skigymnastik</b> Theodor-Heuss-Schule (Christina Wilke)</p>			
--	--	--	--	--