

Online-Kursplan Idarer TV

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Zeit	ZOOM 1 ITV	ZOOM 2	Zeit	ZOOM 1 ITV	ZOOM 2	Zeit	ZOOM 1 ITV	ZOOM 2	Zeit	ZOOM 1 ITV	ZOOM 2	Zeit	ZOOM 1 ITV	ZOOM 2
08.30 - 09.00			08.30 - 09.00			08.30 - 09.00			08.45 - 09.00			08.30 - 09.00		
09.00 - 09.15			09.00 - 09.15			09.00 - 09.15			09.00 - 09.15	Rehasport		09.00 - 09.15		Pilates
09.15 - 09.30			09.15 - 09.30			09.15 - 09.30			09.15 - 09.30			09.15 - 09.30		
09.30 - 09.45			09.30 - 09.45			09.30 - 09.45			09.30 - 09.45	Marlene Schäfer		09.30 - 09.45		Corina Schellenberg
09.45 - 10.00			09.45 - 10.00			09.45 - 10.00			09.45 - 10.00			09.45 - 10.00		
10.00 - 10.15	Wirbelsäulengym.		10.00 - 10.15			10.00 - 10.15			10.00 - 10.15			10.00 - 10.15		
10.15 - 10.30		Spiele & Fitness für Männer ab 50	10.15 - 10.30			10.15 - 10.30	Wirbelsäulengym		10.15 - 10.30	Rehasport		10.15 - 10.30		
10.30 - 10.45	Ute Gall	Herbert Kaucher	10.30 - 10.45			10.30 - 10.45			10.30 - 10.45			10.30 - 10.45		
10.45 - 11.00			10.45 - 11.00			10.45 - 11.00	Manuela Engbarth		10.45 - 11.00	Marlene Schäfer		10.45 - 11.00		
11.00 - 11.15			11.00 - 11.15			11.00 - 11.15			11.00 - 11.15			11.00 - 11.15		
11.15 - 11.30			11.15 - 11.30			11.15 - 11.30			11.15 - 11.30			11.15 - 11.30		
11.30 - 11.45			11.30 - 11.45			11.30 - 11.45			11.30 - 11.45			11.30 - 11.45		
11.45 - 12.00			11.45 - 12.00			11.45 - 12.00			11.45 - 12.00			11.45 - 12.00		
14.15 - 14.30			14.15 - 14.30			14.15 - 14.30			14.15 - 14.30			14.15 - 14.30		
14.30 - 14.45			14.30 - 14.45			14.30 - 14.45			14.30 - 14.45			14.30 - 14.45		
14.45 - 15.00			14.45 - 15.00			14.45 - 15.00			14.45 - 15.00			14.45 - 15.00		
15.00 - 15.15			15.00 - 15.15			15.00 - 15.15			15.00 - 15.15			15.00 - 15.15		
15.15 - 15.30			15.15 - 15.30			15.15 - 15.30			15.15 - 15.30			15.15 - 15.30		
15.30 - 15.45			15.30 - 15.45			15.30 - 15.45			15.30 - 15.45			15.30 - 15.45		
15.45 - 16.00			15.45 - 16.00			15.45 - 16.00			15.45 - 16.00			15.45 - 16.00		
16.00 - 16.15			16.00 - 16.15			16.00 - 16.15			16.00 - 16.15			16.00 - 16.15		
16.15 - 16.30			16.15 - 16.30		Faszientraining	16.15 - 16.30			16.15 - 16.30			16.15 - 16.30		
16.30 - 16.45			16.30 - 16.45		Herbert Kaucher	16.30 - 16.45			16.30 - 16.45			16.30 - 16.45		
16.45 - 17.00			16.45 - 17.00			16.45 - 17.00			16.45 - 17.00	Bildungswerk	Faszientraining	16.45 - 17.00		
17.00 - 17.15	Wirbelsäulengym.		17.00 - 17.15			17.00 - 17.15			17.00 - 17.15			17.00 - 17.15		
17.15 - 17.30			17.15 - 17.30			17.15 - 17.30			17.15 - 17.30	Sigrig Quint	Herbert Kaucher	17.15 - 17.30		
17.30 - 17.45	Ute Gall		17.30 - 17.45	Handball weibl. E-Jugend	Gym & Spiele M & F Ü 40	17.30 - 17.45	extern res.		17.30 - 17.45			17.30 - 17.45		Handball weibl. D-Jugend
17.45 - 18.00			17.45 - 18.00	Michelle Jenzewski	Herbert Kaucher	17.45 - 18.00	Ute Gall		17.45 - 18.00			17.45 - 18.00		Alena Merker
18.00 - 18.15			18.00 - 18.15			18.00 - 18.15			18.00 - 18.15		Reha-Sport	18.00 - 18.15		
18.15 - 18.30			18.15 - 18.30			18.15 - 18.30			18.15 - 18.30			18.15 - 18.30		
18.30 - 18.45	Zumba fitness		18.30 - 18.45			18.30 - 18.45			18.30 - 18.45		Herbert Kaucher	18.30 - 18.45		
18.45 - 19.00			18.45 - 19.00			18.45 - 19.00			18.45 - 19.00			18.45 - 19.00		
19.00 - 19.15	Marlene Schäfer		19.00 - 19.15			19.00 - 19.15			19.00 - 19.15			19.00 - 19.15		
19.15 - 19.30			19.15 - 19.30			19.15 - 19.30			19.15 - 19.30			19.15 - 19.30		
19.30 - 19.45			19.30 - 19.45	Krafttraining Frauen	Herbert Kaucher	19.30 - 19.45			19.30 - 19.45	Skigymnastik		19.30 - 19.45		
19.45 - 20.00	Kickbox Fit		19.45 - 20.00			19.45 - 20.00			19.45 - 20.00			19.45 - 20.00		
20.00 - 20.15			20.00 - 20.15	Manuela Engbarth		20.00 - 20.15			20.00 - 20.15	Jürgen Klein		20.00 - 20.15		
20.15 - 20.30	Raßweiler/Löh		20.15 - 20.30			20.15 - 20.30			20.15 - 20.30			20.15 - 20.30		
20.30 - 20.45			20.30 - 20.45			20.30 - 20.45	Anke Arnold	Handball Damen 2	20.30 - 20.45			20.30 - 20.45		
20.45 - 21.00			20.45 - 21.00			20.45 - 21.00		Oliver Zühlsdorf	20.45 - 21.00			20.45 - 21.00		
21.00 - 21.15			21.00 - 21.15			21.00 - 21.15			21.00 - 21.15			21.00 - 21.15		