

Belegungsplan

Standort Gönnsdorf (Turnhalle Weißig)

(Stand: 06.09.2023)

Aikido-Standort Bühlau:
AIKIDODOJO BUSHI
 Ullersdorfer Platz 2
 01324 Dresden

Standort Gönnsdorf:
 Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.
 Schönfelder Landstraße 27
 01328 Dresden

Turnhalle Weißig:
 in der Oberschule Weißig
 Gönnsdorfer Weg 1
 01328 Dresden

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
8:00							
8:30							
9:00		„English - intensiv“ (Küche, 9:30 - 11:00) Magdalena Kötter	Rückentraining (Saal, 9:00 - 10:00) Monika Heide	Fit in den Tag (Saal, 9:00 - 10:00) Monika Heide			
9:30							
10:00							
10:30		Rückentraining 65+ (Saal, 10:00 - 11:00) Monika Heide	Yoga (Saal, 10:00 - 11:30) Corina Albinus	Rückentraining 65+ (Saal, 10:00 - 11:00) Monika Heide			
11:00							
11:30							
12:00		Funktionstraining Osteoporose (Saal, 11:30 – 12:30) Landesverband Sachsen e.V.					
12:30		<i>vorerst reserviert</i> Funktionstraining Osteoporose (Saal, 12:30 – 13:30) Landesverband Sachsen e.V.					
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00				Kindersport Kinderbühne			
15:30							
16:00							
16:30	Schach (Küche, 16:30 - 18:30) Frank Baensch		Zumba-Kids (Saal, 16:00 - 17:30) Amirah Villa Blanco				
17:00							
17:30			Yoga (Saal, 17:00 - 18:30) Michael Frost				
18:00							
18:30		Fitness 50+ (Saal, 18:15 - 19:15) Ilona Uhlmann	„English for beginners“ (Küche, 18:00 - 19:30) Magdalena Kötter	Pilates (Saal, 18:00 - 19:00) Tanja Holch	Tischtennis Männer (Saal, 18:30 - 20:30) Volker Uhlmann		
19:00		Callanetics (Saal, 19:00 - 20:00) Steffi Zeiler		NordicWalking (outdoor, 19:00 - 20:00) Tanja Holch	„Englisch for advanced“ (Küche, 18:30 - 20:00) Magdalena Kötter		
19:30	Fitness-Gymnastik (Saal, 19:30 - 21:00) Tanja Holch		Yoga (Saal, 19:30 - 21:00) Corina Albinus				
20:00						Turmberg -Dancers 14-tägig (Saal)	
20:30				Meditation (Saal, 20:30 - 21:30) Michael Frost			
21:00							
21:30				Volleyball (Turnhalle Weißig) Frank Knothe	Volleyball (Turnhalle Weißig) Frank Knothe		

Belegungsplan

(Stand: 06.09.2023)

Standort Ullersdorfer Platz – Aikido-Training

Ansprechpartner und Trainer:

Uwe Leipert

Informationen:

www.aikidodojo-bushi.de

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 – 12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00	Aikido-Training für 9 bis 12-jährige (16:15 - 17:15 Uhr)	Aikido-Training für 5 bis 8-jährige (16:15 - 17:15 Uhr)	Aikido-Training für 9 bis 12-jährige (16:15 - 17:15 Uhr)	Aikido-Training für 5 bis 8-jährige (16:15 - 17:15 Uhr)	Aikido-Training für 5 bis 8-jährige (16:15 - 17:15 Uhr)
17:30					
18:00					
18:30	Aikido-Training für 13 bis 16-jährige (17:30 - 18:45 Uhr)	Aikido-Training für 13 bis 16-jährige (17:30 - 18:45 Uhr)	Aikido-Training für 9 bis 12-jährige <i>Fortgeschritten</i> (17:30 - 18:45 Uhr)	Aikido-Training für 9 bis 12-jährige (17:30 - 18:45 Uhr)	Aikido-Training Orange+ (17:30 - 18:45 Uhr)
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					