

Das reguläre AHS-Programm						Kendo								
<b>Aerobic</b>	D,H	A	Mo.	17:00-17:45	FS	*	Schiller/Wiescotte	D,H	A-LG	Mi.	18:30-20:00	FS	*	André/Bila
<i>Aerobic</i>	D,H	G-LG	Di.	18:30-19:15	FS	*	Keul/Bertram	D,H	F,LG	Mi.	20:00-21:30	FS	*	Bila/Lefmann
<i>Aerobic</i>	D,H	A	Mi.	17:00-17:45	FS	*	Keul/Bertram	D,H	A-LG	Fr.	17:45-19:45	FS	*	Bila/Ziegler
<i>Bodystyling</i>	D,H	A	Mo.	17:45-18:30	FS	*	Schiller/Wiescotte	D,H	A-LG	Sa.	12:30-14:30	FS	*	André/Lee
<i>Bodystyling</i>	D,H	A-LG	Di.	19:15-20:00	FS	*	Keul/Bertram	D,H	A-LG	Mo.	17:00-17:45	MzH		Abou-Warda
<i>Bodystyling</i>	D,H	A	Mi.	17:45-18:30	FS	*	Keul/Bertram	D,H	A-LG	Di.	18:30-19:15	SH		Fiebig
<i>Bodystyling</i>	D,H	A-LG	Do.	17:45-18:30	FS	*	Bertram/Seitz	D,H	A-LG	Di.	18:30-19:15	MzH		Hofmann
<i>Bodystyling</i>	D,H	G-LG	Sa.	10:15-11:00	FS	*	Bertram	D,H	A-LG	Di.	19:15-20:00	SH		Wirtz
<i>Functional Mix</i>	D,H	A-LG	Fr.	19:45-20:30	FS	*	Lamneck/Rothenb.	D,H	A-LG	Di.	19:15-20:00	MzH		Prinz
<i>Pilates</i>	D,H	A-LG	Fr.	20:30-21:30	FS	*	Lamneck/Rothenb.	D,H	A-LG	Mi.	17:00-17:45	MzH		Seng
<i>Step-Aerobic</i>	D,H	F	Di.	17:45-18:30	FS	*	Bertram	D,H	A-LG	Mi.	17:45-18:30	MzH		Dyck
<i>Step-Aerobic</i>	D,H	A	Do.	17:00-17:45	FS	*	Bertram/Seitz	D,H	A-LG	Do.	18:30-19:15	SH		Dorn, A.
<i>Step-Aerobic</i>	D,H	G	Sa.	09:30-10:15	FS	*	Bertram	D,H	A-LG	Do.	18:30-19:15	MzH		Abou-Warda
<b>Aikido</b>	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	GyH ½		Kerz/Neunhöfner	D,H	A-LG	Do.	19:15-20:00	SH		Wirtz
	D,H	A-LG	Di.	18:30-20:00	GyH	*(nur VZ)	Mann	D,H	A-LG	Do.	19:15-20:00	MzH		Schemmann
	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:30	GyH		Kerz/Neunhöfner	D,H	A-LG	Fr.	17:45-18:30	MzH		Oehme
<i>(nachrangig)</i>	D,H	A-LG	Sa.	10:00-12:00	GyH		Kerz/Neunhöfner	D,H	A-LG	Sa.	10:45-11:30	MzH		Verschiedene
<b>Aiki-Ken/Aiki-Jo</b>	D,H	A-LG	Fr.	18:30-20:00	GyH		Kerz/Neunhöfner	D,H	F,LG	Mo.	19:30-21:00	RPk		Doebek/Richter
<i>(nachrangig)</i>	D,H	A-LG	Sa.	10:00-12:00	GyH		Kerz/Neunhöfner	D	F,LG	Fr.	17:45-19:15	RPk		Doebek/Richter
<b>American Football</b>	D,H	A-LG	Di.	16:30-18:00	RPk		Bell/Zombik/Steuer	D,H	A-LG	Di.	18:30-20:30	RPk		Steyer
	D,H	A-LG	Fr.	19:30-21:00	RPk		Bell/Zombik/Steuer	D,H	A-LG	Do.	18:30-20:30	RPk		Fortmann
<b>Aquafitness* (nur Bed. und. Förderverein)</b>	D,H	A-LG	Di.	20:15-21:15	Bad ½	*	Schemmann	D,H	A-LG	Di.	18:30-20:00	TTRre		Gerstmann/Parrino
	D,H	A-LG	Do.	20:15-21:15	Bad ½	*	Herrmann	D,H	A,F	Sa.	12:00-14:30	GyH		Gerstmann/Göbel
<b>Artistik Akrobatik</b>	D,H	A,G,F	Di.	20:00-21:30	TuH	wl	Ferekidis	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	TTRli		Bertram
<i>Akrobatik ab 6.9.</i>	D,H	A,G,F	Do.	20:00-21:30	TuH	wl	Ferekidis	D,H	A-LG	Sa.	11:00-13:00	TuH		Grätsch/Schmitt
<i>Akrobatik</i>	D,H	F,LG	Fr.	19:15-21:30	TuH		Blondiau/Schulze	D,H	A-LG	siehe Homepage	(auss.)			Obleute
<i>Luftakrobatik</i>	D,H	A-LG	Mi.	18:00-20:30	TuH		Müller/Prouvot	D,H	A-LG	Fr.	17:00-18:30	SH		Sauerwein-Graetz
<i>Luftakrobatik</i>	D,H	LG	Fr.	19:15-21:30	TuH		Haase/Jahn	H	A-LG	Do.	18:00-19:30	RPk/RPg		Sauer
<b>Badminton</b>	D,H	F	Do.	20:00-21:30	SH	*, wl	Reinemann	H	A-LG	Do.	18:00-19:30	RPk/RPg		Sauer
<i>Sondertraining</i>	D,H	A,G	Sa.	13:00-14:30	MzH	*, wl	Reinemann	D	A-LG	Do.	18:00-19:30	RPk/RPg		Vitrey
<b>Ballett</b>	D,H	F,LG	Mo.	18:30-20:00	FS	*	Höcke	D,H	G,F	Mo.	9:00-11:00	KR		de Göllich u.a.
<b>Baseball/Softball</b>	D,H	A-LG	Fr.	18:30-20:00	MzH/RPg		Markwick	D,H	LG	Mo.	17:00-18:30	KR		Köster
<b>Basketball</b>	H	F-LG	Mo.	18:30-20:00	SH		Steiner	D,H	G,F	Di.	20:00-21:30	KR		Le
	H	F	Mi.	18:30-20:00	SH		Kovacevic	D,H	G,F	Mi.	9:00-11:00	KR		de Göllich u.a.
	D,H	A,G	Mi.	18:30-20:00	MzH		Kovacevic	D,H	G,F	Mi.	17:00-18:30	KR		de Göllich
	D,H	F	Do.	17:00-18:30	MzH		Güre/Hettinger	D,H	LG	Mi.	18:30-21:30	KR		Franke/Pomp
<i>Sondertraining</i>	D,H	F-LG	Sa.	11:30-13:00	MzH		Redwan	D,H	G,F	Do.	19:15-21:30	KR		Le
<b>Bogenschießen</b>	D,H	A,G	Mi.	18:15-19:45	GzH	*k	Verschiedene	D,H	G,F	Fr.	9:00-11:00	KR		de Göllich u.a.
	D,H	F,LG	Mo.	20:00-21:30	GH/RPg	k	Dane	D,H	LG	Fr.	15:00-16:30	KR		Köster
	D,H	F,LG	Mi.	20:00-21:30	GH/RPg	k	Stender	D	A-LG	Mi.	16:00-17:00	KR		de Göllich
<b>Capoeira</b>	D,H	A-LG	Mi.	20:00-21:30	TTRli		Sänger	D,H	G-LG	Mo.	20:00-21:30	Bad		Poenicke/Schubert
<b>Circuittraining</b>	D,H	A-LG	Mo.	17:45-18:30	MzH		Bockius/Dold/Feick.	D,H	G-LG	Mi.	20:00-21:30	Bad		Dreher/Neuberger
<b>Fechten</b>	D,H	A	Di.	20:00-21:30	FS	*	Abou-Warda	D,H	G-LG	Do.	18:30-20:00	Bad ½		Neuberger/Schmitt
	D,H	G,F	Do.	18:30-20:00	FS		Müller/Renz/Viertel	D,H	F-LG	Di.	20:00-21:30	Bad ½	*	Lippke
	D,H	F,LG	Do.	20:00-21:30	FS		Reitz	D,H	F	Di.	20:00-21:30	TTRre	*	Sonder-
<b>Fitnesssport ab 35</b>	D,H	A-LG	Di.	17:15-18:30	NH		Petter	D,H	F	Do.	20:00-21:30	TTRre	*	kurse)
<b>Fitnessstraining</b>	D,H	A-LG	Mo.	17:00-18:00	FR	k	Beinhauer	D,H	A-LG	Mo.	20:00-21:30	KR		Kaufmann/Wagener
	D,H	A-LG	Di.	19:30-20:30	FR	k	Wilhelm	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	TTRre	*	Eisenmeng/Wagner
	D,H	A-LG	Di.	20:30-21:30	FR	k	Wilhelm	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	NH		Ehler
	D,H	A-LG	Mi.	17:30-18:30	FR	k	Dreher	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	NH		Kleber
	D,H	A-LG	Do.	17:00-18:00	FR	k	Schmitt	D,H	A-LG	Mi.	20:00-21:30	TTRre		Reden
	D,H	A-LG	Fr.	19:00-20:00	FR	k	Schubert	D,H	A	Mo.	17:00-18:00	Aula li.	*	Huber
	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:00	FR	k	Schubert	D,H	F	Mo.	18:00-19:00	Aula li.	*	Bastian
<b>Fitnessstraining nur für Bed. u. Mitgl. d. AHS-Förd.-e.V.</b>	D,H	A-LG	Mo.	12:15-13:15	FR	k	Neuberger	D,H	LG	Mo.	19:00-20:00	Aula li.	*	Dyck
	D,H	A-LG	Mo.	18:00-19:00	FR	k	Beinhauer	D,H	LG	Mo.	20:00-20:45	Aula li.	*	Dyck
	D,H	A-LG	Mi.	12:00-13:00	FR	k	Eisel	D,H	A,G	Do.	15:30-17:00	TTRre		Mertes
<b>Floorball</b>	D,H	A-LG	Mo.	20:00-22:00	(auss.)		Schneider	D,H	F	Do.	17:00-18:30	TTRre		Mertes
<b>Fußball</b>	H	A,G,F	Mo.	18:00-19:30	RPk	*	Adams	D,H	F	Do.	17:00-18:30	GyH	*	Franssen
	H	A,G,F	Mi.	18:00-19:30	RPk		Möß	D,H	A,G	Fr.	18:30-20:00	NH	*	Bastian/Resch
<i>Unimannschaft</i>	H	LG	Di.	10:15-11:45	RPk		Hegen	D,H	A,G	Di.	17:00-18:30	TTRre		Liszczenski
<i>Damen</i>	D	A-LG	Mi.	19:30-21:00	RPk		Schmelich	D,H	A	Mo.	18:00-20:00	Bad	*k	Dreher/Paulus/Grein.
<b>Futsal</b>	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:30	SH	*	Ohlef	D,H	LG	Mi.	18:00-20:00	P.11/12	*	verschiedene
<b>Gerätturnen ab 6.9.</b>	D,H	A,G,F	Di.	18:30-20:00	TuH1-2		Freimuth/Heinze	D,H	A,G	Mo.	18:30-20:00	TTRre	*	Poppen
<i>NUR LG</i>	D,H	A,G,F	Do.	18:30-20:00	TuH1-2	w1,L	Deubel/Eisel	D,H	F,LG	Mo.	20:00-21:30	TTRre	*	Poppen
<i>NUR LG</i>	D,H	LG	Di.	17:00-20:00	TuH1-2	w1,L	Ferekidis	D,H	A-LG	Mi.	20:00-21:30	MzH		Vid u. a.
	D,H	LG	Do.	17:00-20:00	TuH1-2	w1,L	Ferekidis	D,H	A-LG	Mi.	19:00-20:30	Stadion		Sonnada
<b>Gymnastik Bodyform.</b>	D,H	A-LG	Do.	19:15-20:00	TTRli		Bertram/Seitz	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	Bad ½		Schmitt
<i>Wirbels.-gym. ab 35</i>	D,H	A-LG	Di.	12:15-13:15	FS		Uelner	D,H	A,G	Di.	19:30-21:00	RPk		Eckrich/Janitschke
<i>Wirbelsäulengymn.</i>	D,H	A-LG	Di.	16:00-17:00	TTRre		Müller	D,H	A,G	Di.	20:00-21:30	GH		Eckrich/Janitschke
<i>Wirbelsäulengymn.</i>	D,H	A-LG	Mi.	19:00-19:45	TTRre		Wirtz	D,H	F,LG	Do.	19:30-21:00	RPk		Hosokawa/Jacoby
<i>Wirbels.-gym. ab 35</i>	D,H	A-LG	Do.	12:15-13:15	FS		Uelner	D,H	F,LG	Do.	20:00-21:30	GH		Hosokawa/Jacoby
<b>Handball</b>	D,H	A,G	Mo.	17:00-18:30	SH		Cieplinski	D,H	A-LG	Di.	17:45-19:00	Bad		Koch
<b>Headis</b>	D,H	A-LG	Di.	18:00-20:00	(auss.)		Gilfert/Stahl	D,H	F	Mo.	18:30-20:00	MzH		Bull/Lenz
<b>Hockey</b>	D,H	A,G,F	Mi.	20:00-21:30	SH		Matzura	D,H	F,LG	Di.	17:00-18:30	MzH		Voigt
<b>JiuJitsu/Selbstverteid.</b>	D,H	A,G	Mo.	20:00-21:30	NH		Dane/Klasen	D,H	A,G	Di.	17:00-18:30	SH	*	Birx
	D,H	F-LG	Mi.	20:00-21:30	NH		Dane/Klasen	D,H	A,G	Mi.	17:00-18:30	SH	*	Bull/Lenz
<b>Jonglieren</b>	D,H	A-LG	Mi.	19:00-21:15	TuH2		Born/Renz	D,H	F,LG	Fr.	18:30-20:00	SH		Böhler
<b>Judo</b>	D,H	A,G	Mo.	17:00-18:30	GyH		Grautegein	D,H	A-LG	Z.u.o.n.V.	AHS-R.			Kochenrath
	D,H	F-LG	Mo.	18:30-20:00	GyH ½		Grautegein	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	Bad ½	w1	Neuberger
<b>JuJutsu</b>	D,H	G,F	Mo.	18:30-20:00	GyH ½		Böhmler/Kelava	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	Bad ½	w1	Neuberger
	D,H	A/F-LG	Do.	18:30-20:00	GyH		Reichert/Hänel							
<b>Kanupolo</b>	D,H	A	Mi.	17:30-19:00	Hafen	k*	Büchler/Schmidt-B.							
	D,H	G-LG	Mi.	19:00-20:30	Hafen	k	Büchler/Schmidt-B.							
<b>Karate Shotokan</b>	D,H	A,G	Di.	20:00-21:30	MzH		Meyer							
<i>Shotokan</i>	D,H	F,LG	Do.	20:00-21:30	GyH		Meyer							
<i>mod. Sportkarate</i>	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	GyH ½		Borg							
<i>mod. Sportkarate</i>	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:30	MzH		Darmstadt							
<b>Kendo</b>	D,H	A-LG	Mi.	18:30-20:00	FS	*	André/Bila							
	D,H	F,LG	Mi											