

Das reguläre AHS-Programm															
Aerobic	D,H	A	Mo.	17:00-17:45	FS	*	Schiller/Wiesecotte	Konditionstraining	D,H	A-LG	Sa.	12:30-14:30	FS	*	André/Lee
<i>Aerobic</i>	D,H	G-LG	Di.	18:30-19:15	FS	*	Keul/Al-Heli		D,H	A-LG	Mo.	17:00-17:45	MzH		Abou-Warda
<i>Aerobic</i>	D,H	A	Mi.	17:00-17:45	FS	*	Keul/Al-Heli		D,H	A-LG	Di.	18:30-19:15	SH		Vollmer
<i>Bodystyling</i>	D,H	A	Mo.	17:45-18:30	FS	*	Schiller/Wiesecotte		D,H	A-LG	Di.	19:15-20:00	MzH		Hofmann
<i>Bodystyling</i>	D,H	A-LG	Di.	19:15-20:00	FS	*	Keul/Al-Heli		D,H	A-LG	Di.	19:15-20:00	SH		Wirtz
<i>Bodystyling</i>	D,H	A	Mi.	17:45-18:30	FS	*	Keul/Al-Heli		D,H	A-LG	Di.	19:15-20:00	MzH		Prinz
<i>Bodystyling</i>	D,H	A-LG	Do.	17:45-18:30	FS	*	Al-Heli/Seitz		D,H	A-LG	Mi.	17:00-17:45	MzH		Seng
<i>Bodystyling</i>	D,H	G-LG	Sa.	10:15-11:00	FS	*	Al-Heli		D,H	A-LG	Mi.	17:45-18:30	MzH		Dyck
<i>Functional Mix</i>	D,H	A-LG	Fr.	19:45-20:30	FS	*	Lamneck/Rothenb.		D,H	A-LG	Do.	18:30-19:15	SH		Dorn, A.
<i>Pilates</i>	D,H	A-LG	Fr.	20:30-21:30	FS	*	Lamneck/Rothenb.		D,H	A-LG	Do.	18:30-19:15	MzH		Abou-Warda
<i>Step-Aerobic</i>	D,H	F	Di.	17:45-18:30	FS	*	Al-Heli		D,H	A-LG	Do.	19:15-20:00	SH		Wirtz
<i>Step-Aerobic</i>	D,H	A	Do.	17:00-17:45	FS	*	Al-Heli/Seitz		D,H	A-LG	Do.	19:15-20:00	MzH		Schemmann
<i>Step-Aerobic</i>	D,H	G	Sa.	09:30-10:15	FS	*	Al-Heli/van Issum		D,H	A-LG	Fr.	17:45-18:30	MzH		Oehme
Aikido	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	GyH ½		Kerz/Neunhöfner	Lacrosse	D,H	A-LG	Sa.	10:45-11:30	MzH		Verschiedene
	D,H	A-LG	Di.	18:30-20:00	GyH		Mann		D,H	A-LG	Mo.	19:30-21:00	RPk		Doubek/Richter
	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:30	GyH		Kerz/Neunhöfner		H	F,LG	Fr.	18:30-20:15	RPk		Doubek/Richter
<i>(nachrangig)</i>	D,H	A-LG	Sa.	10:00-12:00	GyH		Kerz/Neunhöfner	Leichtathletik	D	F,LG	Fr.	17:45-19:15	RPk		Steyer
Aiki-Ken/Aiki-Jo	D,H	A-LG	Fr.	18:30-20:00	GyH		Kerz/Neunhöfner		D,H	A-LG	Di.	18:30-20:30	Stad./GH		Fortmann
<i>(nachrangig)</i>	D,H	A-LG	Sa.	10:00-12:00	GyH		Kerz/Neunhöfner		D,H	A-LG	Do.	18:30-20:30	Stad./GH		Karsten
American Football	D,H	A-LG	Di.	16:30-18:00	RPk		Bell/Zombik/Steuer	Naginata	D,H	A,F	Di.	18:30-20:00	TTRre		Gerstmann/Parrino
	D,H	A-LG	Fr.	19:30-21:00	RPk		Bell/Zombik/Steuer	<i>(nachrangig)</i>	D,H	A,F	Sa.	12:00-14:30	GyH		Gerstmann/Göbel
Aquafitness <i>(nur Bed. und. Förderverein)</i>	D,H	A-LG	Di.	20:15-21:15	Bad ½	*	Schemmann	Ninjutsu	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	TTRli		Bertram
	D,H	A-LG	Do.	20:15-21:15	Bad ½	*	Herrmann	Parkour	D,H	A-LG	Sa.	11:00-13:00	Tuh		Grätsch/Schmitt
Artistik <i>Akrobatik</i>	D,H	A,G,F	Di.	20:00-21:30	TuH	wl	Ferekidis	Qi Gong	D,H	A-F	Mi.	12:15-13:15	FS		Ferekidis/Sauerwein
<i>Akrobatik</i>	D,H	A,G,F	Do.	20:00-21:30	TuH	wl	Ferekidis		D,H	F	Mi.	13:15-14:00	FS		Ferekidis/Sauerwein
<i>Akrobatik</i>	D,H	F,LG	Fr.	19:15-21:30	TuH		Blondiau/Schulze	Reiten	D,H	A-LG				(auss.)	Obleute
<i>Luftakrobatik</i>	D,H	A-LG	Mi.	18:00-20:30	TuH		Müller/Prouvot	Rollstuhlsport	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	Rugby	H	A-LG	Di.	18:00-19:30	RPk/RPg		Sauer
Badminton	D,H	F	Di.	20:00-21:30	SH	*, wl	Reinemann		H	A-LG	Do.	18:00-19:30	RPk/RPg		Berger
	D,H	A,G	Do.	17:00-18:30	SH	*,k,wl	Reinemann	Rugby Damen	D	A-LG	Di.	18:00-19:30	RPk/RPg		Vitrey
	D,H	F-LG	Do.	20:00-21:30	SH	*, wl	Reinemann	Schwerathletik	D,H	G,F	Mo.	9:00-11:00	KR		de Göllich u.a.
<i>Sondertraining</i>	D,H	A,G	Sa.	13:00-14:30	MzH		Höcke		D,H	LG	Mo.	17:00-18:30	KR		Köster
Ballett	D,H	F,LG	Mo.	18:30-20:00	FS		Markwick		D,H	G,F	Di.	20:00-21:30	KR		Le
Baseball/Softball	D,H	A-LG	Fr.	18:30-20:00	MzH/RPg		Steiner	Schwimmen	D,H	G,F	Mi.	9:00-11:00	KR		de Göllich u.a.
Basketball	H	F-LG	Mo.	18:30-20:00	SH		Kovacevic		D,H	G,F	Mi.	17:00-18:30	KR		de Göllich
	H	F	Mi.	18:30-20:00	SH		Kovacevic	<i>Technischulung</i>	D,H	LG	Fr.	15:00-16:30	KR		Köster
	D,H	A,G	Mi.	18:30-20:00	MzH		Kallenberg	Selbstverteidigung	D	A-LG	Mi.	16:00-17:00	KR		de Göllich
	D,H	F	Do.	17:00-18:30	MzH		Redwanz		D,H	G-LG	Mo.	20:00-21:30	Bad		Poenicke/Schmidt
<i>Sondertraining</i>	D,H	F-LG	Sa.	11:30-13:00	MzH		Verschiedene	Sportklettern	D,H	G-LG	Mi.	20:00-21:30	Bad		Dreher/Neuberger
Bogenschießen	D,H	A,G	Mi.	18:30-20:00	GH	*k	Dane		D,H	G-LG	Do.	18:30-20:00	Bad ½		Neuberger/Schmidt
	D,H	F,LG	Mo.	20:00-21:30	GH/RPg	k	Stender	Schwimmen	D,H	F-LG	Do.	20:00-21:30	Bad ½	*	Schmidt
	D,H	F,LG	Mi.	20:00-21:30	GH/RPg	k	Sänger	<i>Technischulung</i>	D,H	F	Di.	20:00-21:30	TTRre		* Kaufmann/Kaminsky
Capoeira	D,H	A-LG	Mi.	20:00-21:30	TTRli		Bockius/Dold/Feick.	Sportklettern	D,H	F	Do.	20:00-21:30	TTRre	*	* Eisenmeng Wagner
Circuittraining	D,H	A-LG	Mo.	17:45-18:30	MzH		Abou-Warda	<i>Krafttraining</i>	D,H	A-LG	Mo.	20:00-21:30	KR		Ehlert
Fechten	D,H	A	Di.	20:00-21:30	FS	*	Müller/Renz/Viertel	Taekwondo	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	NH		Kleber
	D,H	G,F	Do.	18:30-20:00	FS		Reitz		D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	NH		Reden
	D,H	F,LG	Do.	20:00-21:30	FS		Reitz	Tai-Chi	D,H	A-LG	Mi.	20:00-21:30	TTRre		Huber
Fitnesssport ab 35	D,H	A-LG	Di.	17:15-18:30	NH		Petter	Tanz <i>Gesellschaftstanz</i>	D,H	A	Mo.	17:00-18:00	Aula li.	*	Bastian
	D,H	A-LG	Mi.	17:00-18:30	TTRre		Barth	<i>Gesellschaftstanz</i>	D,H	F	Mo.	18:00-19:00	Aula li.	*	Dyck
Fitnessstraining	D,H	A-LG	Mo.	17:00-18:00	FR	k	Beinhauer	<i>Gesellschaftstanz</i>	D,H	LG	Mo.	19:00-20:00	Aula li.	*	Dyck
	D,H	A-LG	Di.	19:30-20:30	FR	k	Wilhelm	<i>Gesellschaftstanz</i>	D,H	LG	Mo.	20:00-20:45	Aula li.	*	Dyck
	D,H	A-LG	Di.	20:30-21:30	FR	k	Wilhelm	<i>Irish Dance</i>	D,H	A,G	Do.	15:30-17:00	TTRre		Mertes
	D,H	A-LG	Mi.	17:30-18:30	FR	k	Dreher		D,H	F	Do.	17:00-18:30	TTRre		Mertes
	D,H	A-LG	Do.	17:00-18:00	FR	k	Hoffstaedter	<i>Jazztanz/ModernJazz</i>	D,H	A,G,F	Di.	17:00-18:30	GyH	*	Blecher
	D,H	A-LG	Fr.	19:00-20:00	FR	k	Hustberth	<i>Jazztanz/ModernJazz</i>	D,H	A	Do.	17:00-18:30	GyH	*	Franssen
	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:00	FR	k	Schubert	<i>Dance Company</i>	D,H	LG	Mi.	20:20-21:30	GyH	*	Faust
Fitnessstraining <i>nur für Bed. u. Mitgl. d. AHS-Förd.-e.V.</i>	D,H	A-LG	Mo.	12:15-13:15	FR	k	Neuberger	<i>Rock'n Roll</i>	D,H	F,LG	Fr.	18:20-20:00	NH	*	Bastian/Resch
	D,H	A-LG	Mo.	18:00-19:00	FR	k	Beinhauer	Tauchen	D,H	A,G	Di.	17:00-18:30	TTRre		Liszczenski
Floorball	D,H	A-LG	Mo.	20:00-22:00	(auss.)		Eisel	<i>Theorie</i>	D,H	A	Mo.	20:00-21:30	HS 2	*,k	Paulus
Fußball	H	A,G,F	Mo.	18:00-19:30	RPk	*	Adams	Tischtennis	D,H	A,G	Mo.	18:30-20:00	TTRr-1	*	Poppen
	H	A,G,F	Mi.	18:00-19:30	RPk		Möb		D,H	F,LG	Mo.	20:00-21:30	TTRr-1	*	Poppen
<i>Unimannschaft</i>	H	LG	Di.	10:15-11:45	RPk	*	Hegen	Trampolinturnen	D,H	A-LG	Mi.	20:00-21:30	MzH		Vid u. a.
<i>Damen</i>	D	A-LG	Mi.	19:30-21:00	RPk		Schmelich		D,H	LG	Do.	20:00-21:30	MzH		Vid u. a.
Futsal	D,H	A-LG	Fr.	20:00-21:30	SH	*	Ohler	Triathlon <i>Lauf, Rad</i>	D,H	A-LG	Mi.	19:00-20:30	Stadion		Sonndag
Gerätturnen	D,H	A,G,F	Di.	18:30-20:00	Tuh1-2		Freimuth/Heinze	<i>Schwimmen</i>	D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	Bad ½		Schmitt
	D,H	A,G,F	Do.	18:30-20:00	Tuh1-2		Deubel/Eisel	Ultimate Frisbee	D,H	A,G	Di.	19:30-21:00	RPk	(+ Wetter)	Eckrich/Elser
<i>NUR LG</i>	D,H	LG	Di.	17:00-20:00	Tuh1-2	w1,L	Ferekidis		D,H	A,G	Di.	20:00-21:30	GH	(- Wetter)	Eckrich/Elser
<i>NUR LG</i>	D,H	LG	Do.	17:00-20:00	Tuh1-2	w1,L	Ferekidis	Unterwasserrugby	D,H	F,LG	Do.	19:30-21:00	RPk	(+ Wetter)	Hosokawa/Jacoby
Gymnastik <i>Bodyform.</i>	D,H	A-LG	Do.	19:15-20:00	TTRli		Al Heli/Seitz		D,H	F,LG	Do.	20:00-21:30	GH	(- Wetter)	Hosokawa/Jacoby
<i>Wirbels.-gym. ab 35</i>	D,H	A-LG	Di.	12:15-13:15	FS		Uelner	Volleyball	D,H	A-LG	Di.	17:45-19:00	Bad		Koch
<i>Wirbelsäulengymn.</i>	D,H	A-LG	Di.	16:00-17:00	TTRre		Müller		D,H	F	Mo.	18:30-20:00	MzH		Bull
<i>Wirbelsäulengymn.</i>	D,H	A-LG	Mi.	19:00-19:45	TTRre		Wirtz	Wandern	D,H	F,LG	Di.	17:00-18:30	MzH		Voigt
<i>Wirbels.-gym. ab 35</i>	D,H	A-LG	Do.	12:15-13:15	FS		Uelner	Wasserspringen	D,H	A,G	Di.	17:00-18:30	SH	*	Birx
Handball	D,H	A,G	Mo.	17:00-18:30	SH		Cieplinski		D,H	A,G	Mi.	17:00-18:30	SH	*	Bull
Headis	D,H	A-LG	Di.	18:00-20:00	(auss.)		Gilfert/Stahl	Wandern	D,H	F,LG	Fr.	18:30-20:00	SH		Böhler
Hockey	D,H	A,G,F	Mi.	20:00-21:30	SH		Matzura	<i>Zu.O.n.V.</i>	D,H	A-LG	Zu.O.n.V.		AHS-R.	Schelker	
JiuJitsu/Selbstverteid.	D,H	A,G	Mo.	20:00-21:30	NH		Dane/Klasen	Wasserspringen	D,H	A-LG	Di.	20:00-21:30	Bad ½	w1	Neuburger
	D,H	F-LG	Mi.	20:00-21:30	NH		Dane/Klasen		D,H	A-LG	Do.	20:00-21:30	Bad ½	w1	Neuburger
Jonglieren	D,H	A-LG	Mi.	19:00-21:15	Tuh2		Born/Renz	Yoga <i>Hatha</i>	D,H	Nur F	Mi.	16:45-18:15	TTRli	*	Keffler
Judo	D,H	A,G	Mo.	17:00-18:30	GyH		Grautegein	<i>Yinyasa</i>	D,H	Nur F	Mi.	17:00-18:30	NH	*	Berchner
	D,H	F-LG	Mo.	18:30-20:00	GyH ½		Grautegein	<i>Yinyasa</i>	D,H	Nur LG	Mo.</				