FREIRAUM in der alten Molkerei
Friedenstrasse 8, 59227 Ahlen

www.freiraum-online.de
info@freiraum-online.de
Tel.: 02382-940 39 30

Oktober 2026

Freiraum Kursplan

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			WOCHENENDE	
	Spiegelsaal	Studio	Atelier	Spiegelsaal	Studio	Atelier	Spiegelsaal	Studio	Atelier	Spiegelsaal	Studio	Atelier	Spiegelsaal	Studio	Atelier	Samstag	Sonntag
8.00 Uhr							08:00 - 09:30 Sport				Coaching Susanne Junker					Diverse Workshops	ALLE INFOS online
9.00 Uhr	09:15-10:30 Hatha Yoga mit Tina		9.15 - 10.15 Senioren			9.00 Uhr VHS Fit durch Bewegung	St.Vincenz Berufskolleg		9.45 Uhr VHS Fitness f. Frauen	09:30 - 10:45 Hatha Yoga mit Tina	Milchband Stillberatung 09:30 -11:30						
10.00 Uhr			Fitness auf d. Minitrampolin				09:45 - 11:15 Sport									10:00- 11:30 Yin & Yang Yoga	
11.00 Uhr	11.00 -12.00 Feldenkrais						St.Vincenz Berufskolleg									Termine online / monatlich	
12.00 Uhr																10:00 - 11:30 Aerial Yoga mit Tina (Kurse en bloc)	
13.00 Uhr																	
14.00 Uhr		14:30 - 15:30 Kangatraining															
15.00 Uhr	15:30 - 16:30 Musikzwerge in Bewegung		15.15 - 16.15 Ballett						15.15-16.15 Ballett			15.15 - 16.15 Ballett					
16.00 Uhr			16.15 - 17.15 Ballett	15.45 - 16.45 Hip Hop Kids mit Hannah		16.00 - 17.00 Hip Hop Kids "Timeless Crew"	16:00 Uhr Dance Room		16.15 - 17.15 Ballett	15:45 - 16:45 Musikzwerge in Bewegung		16.15 - 17.15 Ballett			16.00 Tanzschule		
17.00 Uhr	17.00 - 18.00 Hip Hop Kids mit Tristan	16.45 - 17:45 Yoga mit Raphaela	17.15 - 18.15 Ballett	17.00 - 18.00 Hip Hop Kids mit Eddy	16:30-17:30 Betriebssport Kaldewei	17.00 - 18.30 Hip Hop Teens "One Rhythm"	freies Training	16:45-17:45 Yin Yoga	17.15 - 18.15 Ballett	17.00 - 18.00 Dance Room VOGUING	17:00 - 18:00 Betriebssport WG	17.15 - 18.15 Ballett	16.30 - 18:00 Video Clip/K-Pop /Noemi	16:45 - 17:45 Stress Release & Deep Relax (KK)	17.00 Tanzschule		18:00 - 19:00 Sound-meditationen
18.00 Uhr	18:15 -19:30 Hatha Yoga, L1 mit Tina	18:00 - 19:00 Yoga mit Raphaela	18.15 - 19.15 Ballett	18:15-19:30 Hatha Yoga mit Tina			18:00 - 20:00 Hip Hop Adults DDC	18:15 - 19:15 Entspannungs Yoga	18.15 -19.15 Ballett	18:15-19:15 Betriebssport Kaldewei	18:30 - 19:45 Ashtanga Balance			18:00 - 19:15 Hatha Yoga	18.00 Tanzschule		Termine online / monatlich
19.00 Uhr	19:45 -21:00 Hatha Yoga, L2 mit Tina			19:45-21:00 Hatha Yoga mit Tina	19:00 - 21:00 Biodanza Anfänger	19.00 - 20.00 Minitrampolin + YoungGo	ab 18 Jahren mit Denise		19.30 Tanzschule			19.00 - 20.00 Minitrampolin + YoungGo			19.00 Tanzschule Casinokreis		
20.00 Uhr									20.30 Tanzschule						20.0 - 21.00 Tanzschule Casinokreis		
21.00 Uhr									bis 21.30 Tanzschule								
FORUM	16:00 - 17:00 **Selbstverteidigung Kids** 17:30 - 18:30 **H.I.I.T my Marvin** 18:45 - 19:45 **H.I.I.T. by Marvin** 20.15 - 21.15 **KickBo by Mao**			17.00 - 18:00 Betriebssport WG 18:15 - 19:15 **Functional Fitness** 20.15 - 21.15 **KickBo by Mao**			16.00-16:55 **Selbstverteidigung Kids** 17.00-17:55 **Selbstverteidigung Kids** 18:45 - 19:45 **Ladies Fitness**			17:15 - 18:15 **BodyFit** 20.15 - 21.15 **Kick Bo by Mao**			17:00 - 18:30 **Stark wie ein Löwe (6-8 Jahre)**				