



# Montag

<b>Uhrzeit</b>	<b>Sportart</b>	<b>Ort</b>	<b>Übungsleiter</b>	<b>Telefon</b>
14:45 - 15:45	Kinderturnen (5 - 6 J.)	Turnhalle Holzhofstr.	Elisabeth Kemper	857656
15:45 - 16:45	Psychomotorik - Prävention f. Kinder	Turnhalle Holzhofstr.	Elisabeth Kemper	857656
17:00 - 18:00	Fitness- u.-Gesundheitstrainig	Turnhalle Holzhofstr.	Anne Borrmann	7809
18:30 - 19:30	Fitness- u.-Gesundheitstrainig	Turnhalle Holzhofstr.	Anne Borrmann	7809
19:30 - 20:30	Fitness Damen u. Herren	Turnhalle Holzhofstr.	Stefan Borrmann	7809
20:30 - 21:30	Leichtathletik (Mä+Ju, 8 - 11 J.)	Sporthalle	E. Kurth, H.-J.Milde	7791 + 6248
15:30 - 17:30	Leichtathletik (ab 11 J.)	Sporthalle	E. Kurth, H.-J.Milde	7791 + 6248
17:30 - 19:00	Walking / Nordic Walking	Sporthalle	Angelika Szczesny	858767
ab 19:00	Badminton Jugend	Sporthalle	Anja Hannemann	857857
19:00 - 20:00	Badminton Erwachsene	Sporthalle	Anja Hannemann	857857
20:00 - 22:00	Sportabzeichen (Mai bis Oktober)	Sportplatz	Brig. Hillemeier-Topp	6402
19:30 - 20:30	Fitness Damen	Sportplatz	Irmgard Uphus	6696
19:30-20:30	offenes Schwimmen (Erwachsene)	Schwimmhalle	Julia Kenovits	
18:00-20.30	Schwangerschaftsschwimmen	Schwimmhalle	Heike Hoffmann	858368



# Dienstag

<b>Uhrzeit</b>	<b>Sportart</b>	<b>Ort</b>	<b>Übungsleiter</b>	<b>Telefon</b>
8:15 - 9:15	Seniorenturnen	Turnhalle Holzhofstr.	Martina Kriesche	2927
18:00 - 19:30	HapKido (8 - 12 J.)	Turnhalle Holzhofstr.	Holger Becker	858477
19:30 - 20:15	Fit Mix Anfängerkurs	Turnhalle Holzhofstr.	Marzena Thiem	02524/929949
20:15 - 21:00	Fit Mix Fortgeschrittenenkurs	Turnhalle Holzhofstr.	Marzena Thiem	02524/929949
15:30 - 17:00	Geräteturnen	Sporthalle	Claudia Ostmann	922850
17:00 - 18:00	Einradfahren	Sporthalle	Claudia Ostmann	922850
14:30 - 15:30	Trampolin (3 - 4 J.)	Sporthalle	Beate Herzog	834750
15:30 - 16:30	Trampolin (5 - 6 J.)	Sporthalle	Beate Herzog	834750
ab 19:00	Lauftreff	Sporthalle	Walter Rolf	858186
18:00 - 20:00	Tischtennis (9-17 J.)	Sporthalle	Günter Lasrich	858016
20:00 - 22:00	Tischtennis (ab 18 J.)	Sporthalle	Helmut Gosselke	5482
14:30 - 15:15	Kinderschwimmen (Nichtschwimmer)	Schwimmbhalle	Evelin Brieger	6905
15:15 - 16:30	Kinderschwimmen (Schwimmer)	Schwimmbhalle	Evelin Brieger	6905



# Mittwoch

<b>Uhrzeit</b>	<b>Sportart</b>	<b>Ort</b>	<b>Übungsleiter</b>	<b>Telefon</b>
8:00 - 9:00	Nordic Walking	Zehntscheune	Regina Luhmeyer	7224
8:00 - 9:00	Walking	Zehntscheune	Waltraud Lange	5979
16:30 - 17:30	Kinderturnen (3 - 4 J.)	Turnhalle Holzhofstr.	Petra Topp	857836
18:00 - 20:00	HapKido (ab 13 J.)	Turnhalle Holzhofstr.	Holger Becker	858477
20:00 - 21:00	Fitness Damen u. Herren	Turnhalle Holzhofstr.	V.Franz, Borrmann	7809
17:00 - 18:00	Frauengymnastik (30 - 55 J.)	Sporthalle	Ulla Grimm	7122
17:00 - 18:00	Leichtathletik (8 - 11 J.)	Sporthalle	E. Kurth, H.-J.Milde	7791 + 6248
18:00 - 19:00	Badminton Minis (9 - 14 J.)	Sporthalle	Anja Hannemann	857857
19:00 - 20:00	Badminton Jugend (15 - 17 J.)	Sporthalle	Anja Hannemann	857857
20:00 - 22:00	Badminton Erwachsene	Sporthalle	Anja Hannemann	857857
20:00 - 22:00	Volleyball (ab 18 J.)	Sporthalle	Heiko Koenig	929726
19:30 - 21:15	Aqua-Jogging	Schwimmhalle	Marzena Thiem	02524/929959



# D Donnerstag

<b>Uhrzeit</b>	<b>Sportart</b>	<b>Ort</b>	<b>Übungsleiter</b>	<b>Telefon</b>
17:45 - 18:30	Fit Kids (3.+ 4. Schulj.)	Turnhalle Holzhofstr.	Anne Borrmann	7809
18:30 - 19:20	Fit Teens (ab 5 Schulj.)	Turnhalle Holzhofstr.	Anne Borrmann	7809
15:00 - 16:00	Ballspiele (9 - 12 Jahre)	Sporthalle	Natalie Ens	834656
15:45 - 18:00	Trampolin (ab 1. Schulj.)	Sporthalle	Melanie Kuschke	6992
18:00 - 20:00	Leichtathletik (leistungsorientiertes Tr)	Sporthalle	E. Kurth, H.-J.Milde	7791 + 6248
19:00 - 20:15	Walking / Nordic Walking	Sporthalle	Angelika Szczesny	858767
ab 19:00	Lauftreff	Sporthalle	Walter Rolf	858186
8:00 - 8:45	Senienschwimmen	Schwimmhalle	Martina Kriesche	2927



# Freitag

<b>Uhrzeit</b>	<b>Sportart</b>	<b>Ort</b>	<b>Übungsleiter</b>	<b>Telefon</b>
8:00 - 9:15	Walking	Zehntscheune	Hedwig Linckamp	02586 / 8432
9:00 - 10:00	Eltern-Kind-Turnen (2 - 3 J.)	Turnhalle Holzhofstr.	Silke Marks	833668
10:00 - 11:00	Eltern-Kind-Turnen (1 - 2 J.)	Turnhalle Holzhofstr.	Silke Marks	833668
17:00 - 18:30	HapKido (8 - 12 J.)	Turnhalle Holzhofstr.	David Brucholder	05242/408619
18:30 - 21:00	HapKido (ab 13 J.)	Turnhalle Holzhofstr.	David Brucholder	05242/408619
16:00 - 18:00	Badminton (9-14 J.) (Ostern - Weihn.)	Sporthalle	Anja Hannemann	857857
18:00 - 20:00	Tischtennis (9 - 17 J.)	Sporthalle	Günter Lasrich	858016
20:00 - 22:00	Tischtennis (ab 18 J.)	Sporthalle	Helmut Gosselke	5482
9:00 - 10:00	Babyschwimmen (ab 8 Monate)	Schwimmhalle	Heike Hoffmann	858368
10:00 - 11:00	Babyschwimmen (ab 3 Monate)	Schwimmhalle	Heike Hoffmann	858368
15:00 - 16:00	Kinderschwimmen (NUR gerade KW)	Schwimmhalle	Conny Wessing	921852
16:00 - 17:00	Kinderschwimmen (NUR gerade KW)	Schwimmhalle	Conny Wessing	921852



# Samstag

<b>Uhrzeit</b>	<b>Sportart</b>	<b>Ort</b>	<b>Übungsleiter</b>	<b>Telefon</b>
14:00 - 17:00	HapKido (nach Absprache)	Turnhalle Holzhofstr.	Holger Becker	858477
8:00 - 10:00	Trampolin (Leistungsorientiert)	Sporthalle	Melanie Kuschke	6992
10:00 - 13:00	Leichtathletik	Sporthalle	Michael Wessing	921852
15:00 - 16:00	Walking/Nordic Walk.(nur im Winter)	Sporthalle	Wiebke Tucholski	920844
17:00 - 18:00	Walking/Nordic Walk.(nur im Sommer)	Sporthalle	Wiebke Tucholski	920844