

# Hallenbelegungsplan Sporthalle Müden/Ö.

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
11:35 – 13:10 Uhr Grundschule		10:35 – 12:20 Uhr Grundschule	10:35 – 12:20 Uhr Grundschule	10:35 – 12:20 Uhr Grundschule
	08:30 – 10:30 Uhr Tischtennis-Senioren <a href="#">Durchf.: Oswald Eilmes</a>			
		14:45 – 15:45 Uhr Kinderturnen mit Bällen 4-6 Jahre <a href="#">Durchf.: Vanessa Hiestermann / Gesche Rinke</a>	14:00 – 16:00 Uhr Reha-Sport <a href="#">Durchf.: Katja Strampe</a>	15:30 – 16:30 Uhr Stretching Level 1 <a href="#">Durchf.: Marina Gruel-Dovner</a>
17:00 – 18:00 Uhr Badminton <a href="#">Durchf.: Andrea Helms</a>		15:45 – 16:45 Uhr Eltern-/Kindturnen 1-3 Jahre <a href="#">Durchf.: Vanessa Hiestermann / Gesche Rinke</a>		16:30 – 17:30 Uhr Stretching Level 2 <a href="#">Durchf.: Marina Gruel-Dovner</a>
18:00 – 19:25 Uhr Sportabzeichenabnahme <a href="#">Durchf.: Hartmut Klages</a>	16:30 – 17:30 Uhr Senioren-gymnastik <a href="#">Durchf.: Horst Bernhardt</a>	16:45 – 17:45 Uhr Leichtathletik f. Kinder <a href="#">Durchf.: Torsten Münchow / Rosi Klug</a>	17:00 – 18:00 Uhr Jugend Leichtathletik <a href="#">Durchf.: Jessica Dammann / Christopher John</a>	18:00 – 19:00 Uhr Reha-Sport <a href="#">Durchf.: Katja Strampe</a>
19:30 – 20:30 Uhr Pilates <a href="#">Durchf.: Monika Köhneke</a>	18:00 – 20:00 Uhr Karate für Anfänger <a href="#">Durchf.: Janko Wollnik</a>	18:00 – 20:00 Uhr (Okt-Jan) Läufer – Hallentraining <a href="#">Durchf.: Hartmut Klages</a>	18:00 – 21:00 Uhr Karate <a href="#">Durchf.: Janko Wollnik</a>	19:00 – 21:24 Uhr Sport für "Jedermann" <a href="#">Durchf.: Jürgen Bender</a>
20:30 – 21:30 Uhr Reha-Sport <a href="#">Durchf.: Katja Strampe</a>	20:00 – 21:00 Uhr Frauengymnastik <a href="#">Durchf.: Ina Schlicht</a>	20:00 – 21:00 Uhr Fitnesssport am Mittwoch <a href="#">Durchf.: Norbert Koch</a>		<b>Samstag</b> 08:00 – 09:00 Uhr Reha-Sport 09:00 - 10:00 Uhr Physioyoga <a href="#">Durchf.: Katja Strampe</a>  11:00 – 13:00 Uhr Karate <a href="#">Durchf.: Janko Wollnik</a>
❖ Stickwalking: <a href="#">Durchf.: Hans-Hermann Kohlmeyer</a>	November bis März (Winterzeit): sonntags, 10:00 Uhr April bis Oktober (Sommerzeit): mittwochs, 17:30 Uhr			
❖ Bujinkan Budo Taijutsu: <a href="#">Durchf.: Jörg Pößnecker</a>	Multifunktionsraum, donnerstags 20:00 Uhr			
❖ Stretching: <a href="#">Durchf.: Marina Gruel-Dovner</a>	Multifunktionsraum, dienstags 20:00 Uhr			