

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR
08:00											08:00-09:00 <b>Reha-Sport</b> Katja Strampe	
09:00					9:00-11:00 <b>Tischtennis-Senioren</b> Jürgen Bender				08:30-09:15 Reha-Sport <b>Katja Strampe</b>		09:00-10:00 <b>Physio-Yoga</b> Katja Strampe	
10:00												
11:00	10:35-12:20 <b>Grundschule</b>						09:15-13:10 <b>Grundschule</b>		09:15-13:10 <b>Grundschule</b>		11:00-13:00 <b>Karate</b> Adrian Matejka	
12:00					11:35-13:10 <b>Grundschule</b>							
13:00												
14:00							14:00-15:15 <b>Reha-Sport</b> Katja Strampe					
15:00					14:45-15:45 <b>Kinderturnen 4-6 J.</b> G. Rinke		15:15-16:15 <b>Reha-Sport</b> Katja Strampe		15:30-16:30 <b>Stretching Level 1</b> M. Gruel-Dovner			
16:00	16:00-17:00 <b>Pilates</b> Monika Köhneke		16:00-17:00 <b>Seniorengymnastik</b> Jürgen Bender		15:45-16:45 <b>Eltern-/Kindturnen 1-3 J.</b> Lena Pannenburg		16:45-17:45 <b>Leichtathletik f. Kinder</b> T. Münchow + R. Klug		16:30-17:30 <b>Stretching Level 2</b> M. Gruel-Dovner			
17:00	17:00-18:00 <b>Badminton</b> Andrea Helms				18:00-19:00 <b>Rückbildungskurs</b> Stefanie Junker		18:00-20:00 <b>Läufer-Hallentraining</b> Sandra Lange		18:00-19:00 <b>Reha-Sport</b> Katja Strampe			
18:00	18:00-19:25 <b>Sportabzeichen Abnahme</b> Hartmut Klages		18:00-20:00 <b>Karate für Fortgeschrittene</b> Adrian Matejka		19:30-20:30 <b>Fitnesssport am Mittwoch Fit &amp; Fun</b> Norbert Koch		18:00-21:00 <b>Karate</b> Adrian Matejka		19:00-21:30 Sport für Jedermann <b>Jürgen Bender</b>			
19:00	19:30-20:00 <b>Reha-Sport</b> Katja Strampe		20:00-21:00 <b>Frauengymnastik</b> Ina Schlicht					20:00-21:00 <b>Bujinkan Budo Taijutsu</b> Jörg Pößnecker				
20:00												
21:00												

<b>Stickwalking:</b> Hans-Hermann Kohlmeier	<b>November bis März (Winterzeit):</b> <b>April bis Oktober (Sommerzeit):</b>	sonntags, 10:00 Uhr mittwochs, 17:30 Uhr
--	--	---

Stand: Mai 2026
-----------------