

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		
	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	
08:00					8:00-12:20 Grundschule						08:00-09:00 Reha-Sport Katja Strampe		
									08:30-09:15 Reha-Sport Katja Strampe		09:00-10:00 Physio-Yoga Katja Strampe		
09:00						9:00-11:00 Tischtennis-Senioren Jürgen Bender			09:15-11:20 Grundschule				
	9:15-11:20 Grundschule												
10:00													
11:00			10:45-12:20 Grundschule										11:00-13:00 Karate Adrian Matejka
12:00													
13:00													
14:00							14:00-15:15 Reha-Sport Katja Strampe						
					14:45-15:45 Kinderturnen 4-6 J. G. Rinke								
15:00					15:45-16:45 Eltern-/Kindturnen 1-3 J. Lena Pannenburg		15:15-16:15 Reha-Sport Katja Strampe		15:30-16:30 Stretching Level 1 M. Gruel-Dovner				
	16:00-17:00 Pilates Monika Köhneke		16:00-17:00 Seniorengymnastik Jürgen Bender		16:45-17:45 Leichtathletik f. Kinder T. Münchow + R. Klug						16:30-17:30 Stretching Level 2 M. Gruel-Dovner		
17:00	17:00-18:00 Badminton Andrea Helms						17:00-18:00 Jugend-Leichtathletik Z. Chamberlain						
18:00	18:00-19:25 Sportabzeichen Abnahme Hartmut Klages		18:00-20:00 Karate für Fortgeschrittene Adrian Matejka	18:00-19:00 Rückbildungskurs Stefanie Junker	18:00-20:00 Läufer-Hallentraining Sandra Lange		18:00-21:00 Karate Adrian Matejka		18:00-19:00 Reha-Sport Katja Strampe				
	19:00	19:30-20:00 Reha-Sport Katja Strampe				19:30-20:30 Fitnesssport am Mittwoch Fit & Fun Norbert Koch				19:00-21:30 Sport für Jedermann Jürgen Bender			
20:00			20:00-21:00 Frauengymnastik Ina Schlicht					20:00-21:00 Bujinkan Budo Taijutsu Jörg Pößnecker					
	21:00												

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

Stand: Juli 2026
