

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR
08:00											08:00-09:00 Reha-Sport Katja Strampe	
09:00					9:00-11:00 Tischtennis-Senioren Jürgen Bender				08:30-09:15 Reha-Sport Katja Strampe		09:00-10:00 Physio-Yoga Katja Strampe	
10:00												
11:00	10:35-12:20 Grundschule						09:15-13:10 Grundschule		09:15-13:10 Grundschule		11:00-13:00 Karate Adrian Matejka	
12:00					11:35-13:10 Grundschule							
13:00												
14:00								14:00-15:15 Reha-Sport Katja Strampe				
15:00					14:45-15:45 Kinderturnen 4-6 J. G. Rinke			15:15-16:15 Reha-Sport Katja Strampe				
16:00	16:00-17:00 Pilates Monika Köhneke				15:45-16:45 Eltern-/Kindturnen 1-3 J. Lena Pannenberg				15:30-16:30 Stretching Level 1 M. Gruel-Dovner			
17:00	17:00-18:00 Badminton Andrea Helms		16:30-17:30 Seniorengymnastik Horst Bernhardt		16:45-17:45 Leichtathletik f. Kinder T. Münchow + R. Klug			17:00-18:00 Jugend-Leichtathletik Z. Chamberlain		16:30-17:30 Stretching Level 2 M. Gruel-Dovner		
18:00	18:00-19:25 Sportabzeichen Abnahme Hartmut Klages		18:00-20:00 Karate für Fortgeschrittene Adrian Matejka		18:00-20:00 Läufer-Hallentraining Sandra Lange			18:00-21:00 Karate Adrian Matejka	18:30-19:45 Progress. Muskelentsp. Horst Bernhardt	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				20:00-21:00 Bujinkan Budo Taijutsu Jörg Pößnecker	19:00-21:30 Sport für Jedermann Jürgen Bender	
20:00			20:00-21:00 Frauengymnastik Ina Schlicht									
21:00												

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

Stand: März 2026