



Zeit	Montag			Dienstag		
14:00						
14:15						
14:30						
14:45	<b>Sport für Ältere (ab 65 aufwärts)</b> Gisela Fugel 14.30 - 15.45					
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00	<b>Eltern-Kind Turnen</b> Katja Schweitzer <b>15.45-16.45</b>		<b>Kinderyoga</b> Steffi Strotmeier 15.45 - 16.45	<b>Fußball-Jugendtraining</b> <b>16.00-17.00 Uhr</b> <b>U6</b>		
16:15						
16:30						
16:45						
17:00	<b>Spiel &amp; Bewegung</b> <b>5-7 jährige Kinder</b> Paulina Lütke Wienker Arne Unverfehrt <b>16.45-18.15</b>	<b>Spiel &amp; Bewegung</b> <b>7-9 jährige Kinder</b> Jan Henrik Schweitzer Leonie Querdel <b>16.45-18.15</b>		<b>Turnen</b> <b>Leistungsgruppe1</b> Anna-Maria Portmann Jana Pohlschmidt 17.00-18.30	<b>Spiel &amp; Bewegung</b> <b>9-12 jährige Kinder</b> Celina Hagemann 17.00-18.30	<b>Minis 17.00-18.00</b> <b>Visang/Kreimer/ Tärner</b>
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15	<b>Fit Mix</b> Birgit Erling <b>18.15 - 19.30</b>		<b>Yoga</b> <b>18.00-19.30</b> Reinhild Otte	<b>Turnen</b> <b>Leistungsgruppe 2</b> Anna-Maria Portmann Jana Pohlschmidt 18.30-20.00	<b>Tischtennis</b> ... <b>18.30 bis 19.45</b>	<b>Yoga Männer</b> <b>18.00-19.30</b> Regina Wessel
18:30						
18:45						
19:00						
19:15	<b>Showtanz</b> <b>19.30-21.30</b> Denise Freiwald Alissa Versmold		<b>Yoga</b> <b>19.45-21.15</b> Reinhild Otte		<b>Tischtennis</b> <b>Ü18 Herren</b> Norbert Ruhe Helmut Schvienheer 20.00-22.00 (bis Dezember Altherrentaining)	<b>Funken / Tanzmariechen</b> <b>19.30-22.00</b> <b>Sabrina Laumann</b>
19:30						
19:45						
20:00						
20:15	<b>Männersport Ü25</b> <b>20.00-21.30</b> Jana Pohlschmidt					
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						



Zeit	Mittwoch			Donnerstag		
14:00						
14:15						
14:30						
14:45				<b>Leichtathletik ab 4 Jahre</b> Matthias Klösener 14.30-15.30		
15:00						
15:15	<b>Fußball-Jugendtraining 15.00-16.30 Uhr frei</b>			<b>Leichtathletik 1. und 2. Schuljahr</b> Matthias Klösener 15.30-17.00		
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45		<b>Leichtathletik 3. und 4. Schuljahr</b> Denise Schwienheer 16.30-18.00		<b>Fußball-Jugendtraining 17.00-18.30 U10 / U11</b>		
17:00			<b>Smarties 17.00-18.00</b> Katharina Kellermann			
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15	<b>Badminton</b> Laura Wessel 18.00 - 19.30			<b>Yoga 18.00 - 19.30</b> Regina Wessel	<b>Yoga 18.15 - 19.45 Uhr</b> Regina Wessel (abhängig von der Gruppengröße ob oben oder unten)	<b>Yoga Regina Wessel 18.15-19.45</b>
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
19:45	<b>Stepaerobic und funktionelle Gymnastik für Frauen</b> Christina Laumann 19.30-21.00	<b>Feuerwehrsport und Leichtathletik ab 13 Jahre</b> Patrick Niermann 19.30-21.00		<b>Zumba 19.45 - 20.30</b> Isabell Kl. Hörstkamp	<b>Tischtennis Ü18 Herren</b> Jan Ringemann Andreas Niemerg 19.45-22.00	<b>Yoga Regina Wessel 20.00-21.30</b>
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						



Zeit	Freitag		Samstag		Zeit	
14:00			Fußball-Jugendtraining 14.00 - 16.00 Uhr D-Jgd		14:00	
14:15					14:15	
14:30	<b>Spiel &amp; Bewegung</b> 3-5 jährige Kinder 14.30-15.30 Karla Altenau 14.15-15.45				14:30	
14:45					14:45	
15:00					15:00	
15:15				<b>Jazz-Dance</b> 3-4 jährige Silvia Thannhäuser	15:15	
15:30					15:30	
15:45				15:45		
16:00	<b>Fußball</b> 15.45 - 17.15 Uhr U7	<b>Jazz-Dance</b> 5-6 jährige Silvia Thannhäuser		<b>Fußball</b> Trainingszeit 1. Mannschaft Aloys Rüter / Thorsten Butz 16.00 - 18.00 Uhr		16:00
16:15						16:15
16:30					16:30	
16:45		<b>Jazz-Dance</b> 7-9 jährige Silvia Thannhäuser			16:45	
17:00					17:00	
17:15			17:15			
17:30	<b>Tischtennis Jugend</b> Christoph Karrengarn 17.15-18.45	<b>Videoclip-Dance</b> Mia Heitmann/Silvia Thannhäuser			17:30	
17:45					17:45	
18:00					18:00	
18:15					18:15	
18:30					18:30	
18:45			18:45			
19:00	<b>Sport für Männer</b> Laura Wessel 18.45-20.15	<b>Red Vibes</b> 18.30-20.00 Böckenholt / Wienker			19:00	
19:15					19:15	
19:30					19:30	
19:45					19:45	
20:00					20:00	
20:15			20:15			
20:30	<b>Stadt Sassenberg</b> <b>Midnight Sport</b> 20.15-22.00				20:30	
20:45					20:45	
21:00					21:00	
21:15					21:15	
21:30					21:30	
21:45					21:45	
22:00					22:00	