



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Sporthalle		OUTDOOR	Sporthalle	
7:30 - 8:00		<b>Fit in den Morgen</b> mit Rücken-Fit <b>45</b> Nina Westphal ( E ) + SV		<b>Fit in den Morgen</b> mit Rücken-Fit <b>45</b> Nina Westphal ( E ) + SV	
8:00 - 8:30					
9:00 - 9:30		<b>Wake up-Pilates</b> Ina Gersch ( E ) + SV			
9:30 - 10:00					
10:00 - 10:30	<b>KITA</b>		<b>KITA</b>	<b>KITA</b>	
10:30 - 11:00					<b>KITA</b>
11:00 - 11:30					
11:30 - 12:00				<b>Sypoba</b> mit Ralf	
12:00 - 12:30	<b>Freeletics/Metcon</b> Sebastian Hain + SV		<b>Freeletics/Metcon</b> Sebastian Hain + SV		<b>Freeletics/Metcon</b> Sebastian Hain + SV
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30		<b>Faszientraining</b> je 2 Einheiten a 30 Minuten Ina Gersch (E) u. SV	<b>KITA</b>		
13:30 - 14:00					
14:00 - 14:30	<b>WORKOUT(BBRP)</b> mit Natascha/Ina	<b>Rücken-Gymnastik</b> Barbara Wolf ( E ) + SV	<b>Bauchexpress</b> mit Anja	<b>Moves</b> mit Natascha	
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30	<b>Qigong</b> mit Ila	<b>Rücken-Gymnastik</b> Barbara Wolf ( E ) + SV	<b>Badminton</b> Katja Noack + Siri Petersen + Holger Gensel		
15:30 - 16:00	<b>Chor</b>				
16:00 - 16:30	<b>Zumba</b> mit Anne	<b>Yogalates</b> mit Anja	<b>Badminton</b> Katja Noack + Siri Petersen + Holger Gensel	<b>Zirkeltraining</b> mit Anja	
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30	<b>Volleyball</b> Mariska Bekkema, Krzysztof Wisniewski	<b>Azubi-Sport</b> Sofie Eisele + Max Wiegers	<b>Futsal (Fußball)</b> M.Selinsky + M.Baumgarte + P.Czolbe + St.Matthies	<b>Outdoor Club</b> mit Ralf	<b>KITA "TriKids"</b>
17:30 - 18:00				<b>Vitalitäts-Fitness</b> mit Ina	<b>KITA "SportsKids"</b>
18:00 - 18:30	<b>Volleyball</b>	<b>Basketball</b> Robert Mickel	<b>Futsal (Fußball)</b> M.Selinsky + M.Baumgarte + P.Czolbe + St.Matthies		<b>KITA</b>
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30	<b>Ball-Freizeitsport</b> Karsten Stangenberg + Frank Donath	<b>Basketball</b> Robert Mickel	<b>Fussball</b> Stefan Oehmann (E) + Michael Weilert (E)	<b>TISCHTENNIS</b> Kerstin Wiegrefe + Kirstin Harder	
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30	<b>Ball-Freizeitsport</b> Karsten Stangenberg + Frank Donath				
20:30 - 21:00					

45