

SOMMER -
ÜBUNGSSTUNDENPLAN

Stand: 04.04.2025

| Tag | Ort | Zeit | Abt. | Gruppe | Übungsleiter / Kursleiter / Helfer |
|-------------|--|-------------|------------------|--|---|
| Montag | | 16.00-17.00 | TU | Kleinkinder 3- 4/5 Jahre | L. Pauly / V. Köller / Se. Joost |
| | | 17.30-18.30 | LA | Aktive Jungs 5-7 Jahre | M. Ebert/ R. Zey/ M. Holz/ M. Piros/ D. Zapf |
| | | 18.30-19.30 | SO | Zumba | D. Glöckner |
| | | 19.30-21.00 | SO | Die SenioRitas | H. Jeske |
| Dienstag | | 10.00-11.00 | TU | Wirbelsäulengymn. (Kurs) <small>[KOSTENPFLICHTIG: siehe Homepage]</small> | E. Westendorff* |
| | | 16.00-17.00 | TU | Eltern und Kind | Sa. Joost / Se. Joost / K. Moog |
| | Eingang Dreifeldhalle | 18.00-19.00 | LA | Walking-Treff | Sa. Joost / Su. Muth* |
| | | 18.30-20.00 | TT | Schüler / Jugend | M. Brahm / H. Trost |
| | | 20.00-22.00 | TT | Damen und Herren | T. Heiler / H. Trost / C. Wirth |
| | Mehrzweckraum | 18.00-19.15 | KA | Schüler / Jugend | R. Kratz / A. Körfer / B. Linnemann |
| | Mehrzweckraum | 19.15-21.00 | KA | Fortgeschrittene | R. Kratz / A. Körfer |
| | Dreifeldhalle | 18.00-19.00 | BA | Schüler bis 12 Jahre | M. Rumpf / Se. Joost / H. Zapf / S. Grub |
| | | 19.00-20.00 | BA | Jugend ab 13 Jahre | M. Rumpf / Se. Joost / H. Zapf / S. Grub |
| 20.00-22.00 | | BA | Damen und Herren | P.Hartmann/ Se.Joost/ R.Zey/ B.Smith/ J.Kremer/ H. Zapf | |
| Mittwoch | | 16.00-17.00 | TU | Schülerinnen 8 bis 12 J. | S. Knödler*/ M. Hofmann/ L. Schmitt/ L. Tannhof |
| | | 17.30-18.30 | TU | Schülerinnen 5/6 bis 7 J. | L. Sawetzki/ V. Knödler/ S. Stähler |
| | | 18.50-19.50 | TU | Fitness / Intervalltraining | C. Schoppe* |
| | | 20.00-21.30 | TU | Gymnastik Frauen | Su. Muth* / E. Westendorff* |
| Donnerstag | | 9.00-11.00 | TU | Rehasport Orthopädie <small>[Kosten übernimmt Krankenkasse]</small> | N. Körfer* |
| | | 14.30-15.30 | TU | Gymnastik Seniorinnen | E. Westendorff* |
| | | 16.30-17.30 | TU | Kleinkinder 3-4/5 Jahre | L. Sawetzki / S. Stähler / S. Weindel / K. Otto / E. Schorr |
| | | 17.30-18.30 | TU | Gardetanz | H. Jeske |
| | Mehrzweckraum | 18.30-19.30 | TU | Gardetanz | H. Jeske |
| | Neuer Sportplatz (Schlechtwetter i. d. Halle) | 18.30-20.00 | LA | ab 8 J. Jump and Run | J.Nelle/ H.Heger*/ Se.Joost/ E.Kiefer*/ S.Hartmann |
| | Dreifeldhalle | 20.00-22.00 | BA | Damen und Herren | P.Hartmann/ Se.Joost/ R.Zey/ B.Smith/ J.Kremer/ H. Zapf |
| Freitag | | 09.00-10.00 | TU | Wirbelsäulengymn.(Kurs) <small>[KOSTENPFLICHTIG: siehe Homepage]</small> | E. Westendorff* |
| | | 18.00-19.00 | SO | Showtanz | A. Heppner / R. Rave / J. Siebert / J. Clemenz / Se. Joost / O. Özdemir |
| | Mehrzweckraum | 19.00-22.00 | TT | Damen+Herren/Punktspiel | H. Trost / C. Wirth / M. Stähler / R. Teltscher |
| | | 19.00-21.00 | KA | Fortgeschrittene | R. Kratz / A. Körfer |
| Samstag | | 10.00-11.00 | TU | Wettkampfgymnastik Gr. I | N. Fassauer/ S. Fassauer/ M. Rembser/ S. Germer-Sogorb |
| | | 11.00-12.00 | TU | Wettkampfgymnastik Gr. II | S. Fassauer / C. Schoppe* |
| | | ab 16.30 | TT | Verbandsspiele | H. Trost / C. Wirth / M. Brahm / M. Stähler |
| Sonntag | | ab 9.00 | TT | Verbandsspiele | H. Trost / C. Wirth / T. Lux |
| | | 18.30-19.30 | SO | Tanzgruppe | H. Jeske |

Abteilungen: BA = Badminton; LA = Leichtathletik; TU = Turnen; TT = Tischtennis; KA = Kampfsport Abteilung; SO = Sonstiges / * Lizenzinhaber