

HALLENBEELEGUNGSPLAN Sporthalle Müden/Ö. und Multifunktionsraum (MFR)

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	
	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR	Halle	MFR
08:00 - 09:00												08:00-09:00 Rehasport Katja Strampe
09:00 - 10:00			08:30-10:30 Tischtennis Jürgen Bender							09:15-10:00 Rehasport Katja Strampe		09:00-10:00 Physioyoga Katja Strampe
10:00 - 12:00					09:15-13:10 Grundschule							
12:00 - 14:00	10:35-12:20 Grundschule							10:35-12:20 Grundschule		10:35-12:20 Grundschule		11:00-13:00 Karate Julia Bienert
14:00 - 15:00					14:45-15:45 Kinderturnen 4-6 Jahre V. Hiestermann/ Gesche Rinke			14:00-15:15 Rehasport Katja Strampe				
15:00 - 16:00					15:45-16:45 Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre Gesche Rinke/ Lena Berger					15:30-16:30 Stretching Level 1 Marina Gruel-Dovner		
16:00 - 17:00			16:30-17:30 Senioren- gymnastik Horst Bernhard		16:45-17:45 Leichtathletik für Kinder Torsten Münchow/ Rosi Klug			15:15-16:15 Rehasport Katja Strampe		16:30-17:30 Stretching Level 2 Marina Gruel-Dovner		
17:00 - 18:00	17:00-18:00 Badminton Andrea Helms						17:00-18:00 Jugend Leichtathletik J. Dammann/ C. John					
18:00 - 19:00	18:00-19.25 Sportabzeichen Abnahme Hartmut Klages		18:00-20:00 Karate für Anfänger Julia Bienert	18:00-19:00 Rückbildungs- kurs f. Mütter Stefanie Junker	18:00-20:00 (Okt-Jan) Läufer Hallentraining Hartmut Klages			18:30-19:45 Progressive Muskelentsp. Horst Bernhard		18:00-19:00 Reha-Sport Katja Strampe		
19:00 - 20:00	19.30-20.30 Pilates Monika Köhneke						18:00-21:00 Karate Julia Bienert			19:00-21.24 Sport für „Jedermann“ Jürgen Bender		
20:00 - 21:00	20.30-21.30 Rehasport Katja Strampe		20:00-21:00 Frauen- gymnastik Ina Schlicht		20:00-21:00 Fitnesssport am Mittwoch Norbert Koch			20:00-21:00 Bujinkan Budo Taijutsu Jörg Pölsnecker				
21:00 - 22:00												

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