

kleine Halle (Hallenübersicht)

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
08:00							
09:00							
09:30				9:45-10:45 Pluspunkt Gesundheit (Senioren) ÜL: Anette Lodahl			
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00			TTS	TTS	15:00-16:30 Judo-Anfänger (U12) ÜL: Paul Merkel		
15:45-17:00	Eltern-Kind- Turnen (1-3 Jahre) ÜL: Gabi Pahlen	15:30-17:00 Kindertrunnen (3-6 Jahre) ÜL: Conny Fiene					
16:00	Helferin: Julia Mannes	Helferinnen: Nina Olschner u. Isabell Reimers			16:30-18:00 Judo (U12- U15) ÜL: Paul Merkel		
17:00	17:00-18:30 Judo/Ringen u. Raufen ... (ab 5 Jahre) mit Lauri u. Melvin Fischer			TTS			

18:00		18:00-19:30 Judo Jugend u. Erwachsene ÜL: Luke Arzenton	Judo Randori mit Lauri Fischer	TTS	18:00-20:00 Judo Anfänger Erwachsene ÜL: Paul Merkel		
19:00	19:00-20:00 Gymnastik (Damen) ÜL: Peter Brammer		19:00-20:00 Fitness Gymnastik (Männer) Peter Brammer				
		19:30-21:00 Judo Ju-Jutsu (Jugend u. Erwachsene) ÜL: Like Arzenton / Felix Schmidt					
20:00	20:00-21:00 Step-Aerobic ÜL: Kerstin Gronau		20:00 - 21:30 MTV Adlum / Machtsum		20:00-22:00 Fitness-Studio-Halle ÜL: Oliver Grein		
21:00		21:00-22:00 Ju-Jutsu/Judo (freies Training)					

große neue Halle (Hallenübersicht)

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14:00							
15:00	VfL Rautenberg	JFC Kaspel		JFC Kaspel	15:00-16:00 Showdance (Kinder bis 10 Jahre)		
			15:30-16:45 Leichtathletik (ab 5 Jahre) ÜL: Arnold König				
16:00					16:00-17:00 Showdance (Kinder ab 10 Jahre)		
			16:45-18:00 Leichtathletik (ab 10 Jahre) ÜL: Arnold König und Markus Wunder		17:00-18:00 Tennis ÜL: Hubert Hartmann		
17:00	JFC Kaspel	TTS			18:00-19:00 Zumba		
18:00			VfL Rautenberg	Volleyball z.Z. frei			
19:00					TTS		
20:00	20:00-22:00 Sport u. Spiel für Jedermann		TTS	Volleyball z.Z. frei			
21:00	ÜL: Oliver Grein						
22:00							

Sportplatz (Zum Walde 12)

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
08:00							
09:00							
09:30			9:45-10:45 Nordic-Walking				
10:00			Renate Gellner				
15:00							
16:00			15:30-17:00 Leichtathletik Kinder ab 5 Jahre ÜL: Arnold König	16:30-18:00 Tennis Nachwuchs			
17:00			17:00-18:30 Leichtathletik ab 10 Jahre ÜL: Markus Wunder u. Arnold König				
	17:30-19:00 Leichtathletik Sen. ÜL: Franz Schrader (Mai - Sept.) <i>nach Absprache</i>	17:30-18:30 Walking / Nordic Walking mit C. Kreye / H. Raulfs	17:30-19:00 Leichtathletik Sen. u. Sportabzeichen Peter Abramowski u. Franz Schrader (Mai- Sept.)	17:30-18:30 Walking / Nordic Walking mit C. Kreye / H. Raulfs	17:30-19:00 Leichtathletik Sen. ÜL: Franz Schrader (Mai - Sept.) <i>nach Absprache</i>		
18:00	18:00-20:00 Tennis Herren 40		18:00-20:00 Tennis Damen 40				
19:00							
20:00							

Jugendheim, Borsum u. Schwimmhalle in Harsum sowie Sporthalle in Asel

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					16:00-17:30 Leichtathletik ÜL: Franz Schrader (Sporthalle Asel) <i>nach Absprache</i>		
18:00							
19:00	19:00-20:00 Pluspunkt Gesundheit "Wassergymnastik" (Schwimmhalle Harsum) ÜL: Anette Lodahl						
20:00			20:00-21:00 Steppen (Jugendheim Borsum) ÜL: Karin Schäfer				
21:00							