

## aktuelles Corona-Sportprogramm

ab 25.05.20 -INDOOR-



Sportart	Zielgruppe / Angebot	Tag	Zeit	Ort	Übungsleitung
<b>Fitness</b>	Zumba	MO	18:30 - 19:30	HDS	Britta Unfried
	Fitness für Jedermann	DI	10:30- 11:30	HDS	Sieglinde Krone
	Power Fitness	DI	17:30 - 18:30	SHQ	Julia Hermsmeyer
	Pezzi Drums (1 x monatlich)	MI	18:30 - 19:30	HDS	Hartmut Ritter
	Frauen	MI	09:00 - 10:00	GRQ	Regine H.-Model
	Gymnastik nach Pilates	DO	10:00 - 11:00	SHQ	Sieglinde Krone
	Konditionstraining	DO	18:00 – 18:45	THR	Sieglinde Krone
	Ganzkörperfitness (Tabata)	DO	19:00 – 19:45	THR	Ina H. / Maike T. / Tanja F.
<b>Darts</b>	Darts	DI	19:30 - 21:30	HDS	Jürgen Dartsch
	Darts Junior (13-18 Jahre)	DI	19:30 - 21:00	HDS	Florian Hansen
	Darts 60+	DO	10:30 - 12:00	HDS	Hartmut Ritter
	Darts	DO	19:30 - 21:30	HDS	Arno Wreden / Nico Scholte
<b>Badminton</b>	Anfänger (Kinder/Jugend)	MO	17:00 – 17:45	THR	Klemens Schneider
	Fortgeschr. (Jugend)	MO	18:00 – 19:15	THR	Klemens Schneider
	Erwachsene	MO	19:30 - 21:00	THR	Martin Brand
	Erwachsene (Spielgem*)	FR	19:30 - 22:00	SHQ	Rainer Stahl (*+ Di 20-22 Uhr)
<b>Ballett</b>	Jugend (ab 11 J.) + Erwachsene	MI	18:30 - 20:00	GRQ	Ken Ikei
<b>Handball</b>	Handball (E-Ju., Jg. 2009-2011)	FR	16:30 - 17:30	THR	Klaas Kohlhoff / Peter Thölking
<b>Turnen</b>	Mittelstufe/Fortgeschrittene	MO	16:30 - 18:30	SHQ	Birte Schmädecke
	Turnen (Ersatz f. Akrobatik)	FR	16:15 - 18:45	SHQ	Birte Schmädecke
<b>Gesundheitssport</b>	Frauen 55+	MO	19:00 - 20:00	GRQ	Käthe Hoffmann
<b>Tanz / Jazztanz</b>	Freie Tanzgestaltg. (2012/2013)	FR	15:00 - 16:00	SHQ	Celine Burkert
	Frauen Fortgeschrittene	DI	18:30 - 20:30	GRQ	Cornelia Burkert
	Mädchen (Jahrg. 2009/2010)	MI	15:30 – 16:30	GRQ	Karina Harksen
	Mädchen (Jahrg. 2006/2007)	MI	16:45 – 18:15	SHQ	Cornelia Burkert
<b>Leichtathletik</b>	Kinder / Jugendliche	MI	15:45 - 16:45	THR	Heiner Möller
	Lauftreff	MO	18:30 - 19:30	THR	Andrea K. / Andrea O.
		FR	17:30 - 18:30	THR	Ina H. / Tanja F.
	Walking	MI	16:30 - 17:30	THR	Maike Hoffmann
	Walking	FR	17:00 - 18:00	THR	Maike Hoffmann
	Wandern (jeden 2. Di. im Monat)	DI	09:00 - 12:30	HDS	Walter Deutschmann
<b>Tischtennis</b>	Erwachsene	DI	19:00 - 22:00	THR	Arno Kampen
	Erwachsene	MI	20:00 - 22:00	THR	Arno Kampen
	Erwachsene (60 +)	FR	11:30 - 12:45	HDS	N.N.
	Jugendtraining	MI	17:45 – 19:45	THR	Christoph Kathmann
	Kinder 4 - 7 Jahre	FR	14:30 - 15:30	HDS	Marian Jobmann
	Jugend	FR	15:45 - 17:15	HDS	Marian Jobmann
	Jugend Leistungstraining	FR	17:45 – 19:15	THR	Marian Jobmann
<b>Trampolin</b>	Kinder (6-11 Jahre)	MO	15:00 - 17:00	SHQ	Wolfgang Fabich
	Leistungsgruppe	MI	18:30 - 20:30	SHQ	Wolfgang Fabich
	Jugend (ab 12 Jahre)	DO	17:00 - 19:00	SHQ	Wolfgang Fabich
<b>Volleyball</b>	Freizeitgruppe (Erwachs.)	MO	20:15 - 22:00	SHQ	Klemens Schneider
	Erwachsene	MI	10:15- 11:45	SHQ	Wilfried Schnitker
	Leistungsgruppe (Erw.)	DO	20:15 - 22:00	SHQ	Arnd Dongowski
<b>Wirbelsäulengym.</b>	Frauen/Männer	MO	18:00 – 18:45	GRQ	Käthe Hoffmann
	Frauen/Männer	DI	09:30 - 10:30	GRQ	Regine H.-Model
<b>Sidokan</b>	Jugendliche / Erwachsene	MO	19:45 - 21:00	HDS	Georgios Pantelis
	Jugendliche / Erwachsene	DO	18:00 – 19:15	HDS	Georgios Pantelis
	Erwachsene / Senioren	Mi	10:00 - 11:30	HDS	Georgios Pantelis
<b>Kurse</b>	Mini-Trampolin	Fr	17:30 – 18:15	HDS	Anna Eisner
	Mini-Trampolin	Fr	18:30 – 19:15	HDS	Anna Eisner
	Mini-Trampolin 60+	Di	09:00 – 10:00	HDS	Maria Brumund
	Mini-Trampolin	Do	15:30 – 16:30	HDS	Maria Brumund
	Zumba	Do	19:15 – 20:00	SHQ	Lena Zeiske