

# Hallenbelegungsplan und Trainingsplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00						
10:00						9:45 - 11:45 Uhr <b>Tracour/FUN-Sport</b> für Kinder 6-10 Jahren
11:00						
12:00						Heiko Ritter
13:00						
14:00						
15:00		15:00 - 16:30 Uhr				
15:30		<b>Senioren-Fitness</b> Renate Hellwinkel	15:30 - 16:45 Uhr <b>Fußball</b> <b>U6/U7 Junioren</b>		15:30 - 16:30 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> ab 1 Jahre Erik Nordhoff	
16:00	16:00 - 17:15 Uhr <b>Fußball</b>		Sebastian .E./Heidi .F. Jan Malte G.		16:30 - 17:30 <b>Abenteuerturnen</b> <b>3 - 6 Jahre</b> Ewa Baldi	
16:30	<b>U8/U9-Junioren</b> Sebastian E./Heidi F. Jan-Malte G.			17:00 - 19:00 Uhr		
17:00	17:15 - 18:15 Uhr <b>Hip Hop</b> ab 8 Jahre Agata Radziwill	17:15 - 18:45 Uhr <b>Fußball</b> <b>U17/U18- Junioren</b> Christoph Gerdes Günter Niepenberg	16:45 - 18:00 Uhr <b>Fußball</b> <b>U8/U9-Junioren</b> Sebastian E./Heidi F. Jan-Malte G.			
17:30				<b>Fußball</b> <b>U13/U14 Junioren</b> Emelie Rosebrock-H. Joshua Moritz		
18:00	18:30 - 19:30 Uhr <b>Zumba</b> ab 16 Jahre + Erwachsene Agata Radziwill	19:00 - 20:30 Uhr <b>Fitness-Gym</b> <b>Präventionssport</b> für Alle Mariele Papenheim	18:30 - 19:45 Uhr <b>Fitnesskiste</b> Stationstraining für Alle Mariele Papenheim	19:00 - 20:30 Uhr <b>Fußball</b> <b>U17/U18- Junioren</b> Christoph Gerdes Günter Niepenberg	18:00 - 19:45 Uhr <b>Fußball</b> <b>1. Herren</b> Ricardo Seidel Maurice Haubold	
18:30						
19:00						
19:30						
20:00		20:30 - 21:30 Uhr		20:30 - 22:00 Uhr		20:00-22:00
20:30		<b>Krafttraining</b> <b>Fußball</b>		<b>Fußball</b> <b>Altherren/Altliga</b> Fabian Otten		<b>Tischtennis</b>
21:00						TSV Luttum
21:30						