

Hallenbelegungsplan und Trainingsplan

2025/2026

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		Samstag	Zeit
09:00								09:00
10:00							9:45 - 11:15 Uhr Tracour/FUN-Sport für Kinder 6 - 9 Jahren Heiko Ritter	10:00
11:00								11:00
12:00							11:30 - 12:30 Uhr Handball für Kinder 5-8 Jahre Leonie Haase	12:00
13:00								13:00
14:00								
15:00		15:00 - 16:30 Uhr			15:15 - 16:15 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre Mira Heimsoth			15:00
15:30		Senioren-Fitness Renate Hellwinkel						15:30
16:00								
16:30	16:30 - 17:30 Uhr Hip Hop Mädchen 6-8 Jahre Stella Gothan		16:30 - 18:15 Uhr Fußball U7-U9-Junioren Arne Mindermann	16:45 - 18:15 Fußball U10/U11-Junioren Alexander Wernik Bela Osthoff	16:30 - 17:30 Uhr Abenteuerturnen 4 - 5 Jahre Leonie Haase		16:00 -18:00 Uhr Karate für Fortgeschrittene Andrea Döpke Olaf Seifert	16:30
17:00							17:00	
								17:30
17:30	17.30 - 19.00 Uhr Fußball U13/U14-Junioren Jan-Malte Gerdes	18:30 - 20:00 Uhr Fitness-Gym Präventionssport Mariele Papenheim						18:00
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00	19.00 - 20.00 Uhr Herren-Fitness 35+	20:00 - 21:00 Uhr Pilates Carmen Klink	18:30 - 19:45 Uhr Fitnesskiste (Stationstraining) Mariele Papenheim	18:30 - 20:00 Uhr Fußball Altherren Fabian Otten	19:30 - 22:00 Tischtennis TSV Luttum			19:00
19:30	Jörg Baudach		19:00 - 20:00 Uhr Pilates Carmen Klink (halbe Halle)	20:00 - 21:30 Uhr Fußball 1. Herren Ricardo Seidel			19:30	
20:00	20:00 - 21:00 Uhr							20:00
20:30	Frauen-Fitness 30+ Jörg Baudach		20:00 - 21:00 Uhr Krafttraining Fussball	2. Herren Harm Bargfrede				20:30
21:00								21:00
21:30								21:30