

DJK SC Nienberge Belegungsplan Turnhalle Annette-Grundschule- Nienberge

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
14:00-14:30					
14:30-15:00	Grundschule	Grundschule	Grundschule	Grundschule	
15:00-15:30					Grundschul 14:00-15:00
15:30-16:00					Sport und Sport-Tanzen 15:00-16:00
16:00-16:30			Kinderturnen 16:15-17:15	Reit-und Fahrverein	Lenie Waider
16:30-17:00	Kinder Leichtathletik 16:00 -18:00		3-4 Jahre	16:00-18:00	Badminton Kids 16:30-18:00
17:00-17:30	A. Inderelst	Intensives Rücken-Fit 1 17:00-18:00	U.Schilling Tel. 7293		S. Klein-Kormelink Tel. 532236
17:30-18:00		A. Bexten Tel.2468	Damengymnastik 17:30-18:30		
18:00-18:30	Herz-Kreislauftraining 18:00-19:00	Intensives Rücken-Fit 2 18:00-19:00	H. Sievers Tel. 919537	Sturzprophylaxe 18:00-19:00	Fußballjugend
18:30-19:00	H.Farwick Tel.3032	A. Bexten Tel.2468	Herrengymnastik 18:30-19:30	H. Farwick Tel.3032	18:00- 19:30
19:00-19:30	Wirbelsäulengymnastik II 20:00-21:00	Damengymnastik 19:00-20:00	H. Sievers Tel. 919537	Wirbelsäulengymnastik I 19:00-20:00	
19:30-20:00	H. Farwick Tel.3032	H.Farwick Tel.3032	Zumba 19:30-20:30	H. Farwick Tel.3032	
20:00-20:30	Body weight 20:00-21:00	Pounding 20:00-21:00	S.Robering Tel. 3674		
20:30-21:00	A. Bender 0251 46323	S. Seidel Tel. 4590			
21:00-21:30					
21:30-22:00					

DJK SC Nienberge e.V.

