

DJK SC Nienberge Belegungsplan Turnhalle Annette-Grundschule- Nienberge

| Zeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 14:00-14:30 | | | | | Grundschule 14:00-15:00 |
| 14:30-15:00 | UNI-Sport 14:30-16:00 | UNI-Sport 14:30-16:00 | UNI-Sport 14:30-16:00 | UNI-Sport 14:30-16:00 | |
| 15:00-15:30 | L.Seulen | L.Seulen | L.Seulen | L.Seulen | |
| 15:30-16:00 | 0178 4904707 | 0178 4904707 | 0178 4904707 | 0178 4904707 | Tennis 15:30-16:30* |
| 16:00-16:30 | Sitzgymnastik 16:00-17:00 | Karate für Kids 16:00-17:30 | Kinderturnen 16:15-17:15 | Kinderturnen 6-10J. 16:00-17:00 | B. Reeg 01577 0206453 |
| 16:30-17:00 | B.Eckhorst Tel.1328 | J. Niemann 0170 44 299 01 | 3-4 Jahre | A. Markmann Tel: 9191808 | Karate für Kids 16:30-18:00 |
| 17:00-17:30 | Intensives Rücken-Fit | | U.Schilling Tel. 7293 | Eltern-Kind 17:00-18:00 | J. Niemann 0170 44 299 01 |
| 17:30-18:00 | A. Bexten Tel.2468 | | Damengymnastik 17:30-18:30 | A.MarkmannTel. 0251 36595 | |
| 18:00-18:30 | Seniorensport 18:00-19:00 | Intensives Rücken-Fit 18:00-19:00 | S.Wortmann Tel:0173 6811191 | Damengymnastik 18:00-19:00 | Zumba 18:00-19:00 |
| 18:30-19:00 | E.Feldmann | A. Bexten Tel.2468 | Herrngymnastik 18:30-19:30 | H. Sievers Tel. 919537 | S.Robering Tel.3674 |
| 19:00-19:30 | Bodyworkout 19:00-20:00 | Damengymnastik 19:00-20:00 | H. Sievers Tel. 919537 | | Fußball U9 19:00-20:00* |
| 19:30-20:00 | M.Schilling Tel.7293 | H.Farwick Tel.3032 | Zumba 19:30-20:30 | Wirbelsäulengymnastik 19:30-20:30 | D.Koch 0157 83693723 |
| 20:00-20:30 | Body weight 20:00-21:00 | Herz-Kreislauftraining | S.Robering Tel. 3674 | H. Farwick Tel.3032 | |
| 20:30-21:00 | A. Bender 0251 46323 | 19:00-20:00 H.Farwick Tel.3032 | | | |
| 21:00-21:30 | | | | | |
| 21:30-22:00 | | | | | |

* von Herbst- bis Osterferien

07.08.2020

Änderungen nur nach Rücksprache mit Angelika Bexten möglich Tel:02533 2468