Hallenplan kleine Halle - September 2023

Montag

14:30	15:30	Turnen und Spielen im Ganztag	Jefim Okup
15:45	16:30	Eltern - Kind - Turnen	Jefim Okup
16:30	17:15	Eltern - Kind - Turnen	Jefim Okup
17:15	18:00	Tanzen: "Tanzmäuse" ab 5 Jahre	Friederike u. Sophia
18:00	19:00	Tanzen: "Unlimited" ab 8 Jahre	Friederike u. Sophia
19:00	20:15	Latin-Dance	K. Steinhake
20:15	22:00	Volleyball Herren	M. Huning

Mittwoch

14:30	15:30	Tanzen im Ganztag	Vanessa Keller
15:30	16:00		
16:00	17:30	Tanzen: "Dancing Stars" ab 16 Jahre	Vanessa Keller
17:45	19:00	Trampolin ab 11 Jahre	Jefim Okup
19:00	20:00	Fitness-Gymnastik Frauen	Jefim Okup
20:00	21:00	Power-Fitness (HIIT)Allgemein	Ines Wiedermann

Dienstag

14:30	15:30	Tischtennis im Ganztag	Patrick Hehmann
16:00	17:00	Turnen 4 - 7 Jahre	Jefim Okup
18:00	20:00	Tischtennis Allgemein	T. Elixmann
20:00	22:00	Volleyball Hagener SV	Jennifer Pommer

Donnerstag

15:30	16:15	Leichtathletik 8-12 Jahre *	Jefim Okup
16:15	17:00	Turnen 8 - 12 Jahre	Jefim Okup
17:00	18:00	Trampolin ab 8 Jahre	Jefim Okup
18:15	19:45	Herzsport **niedrige** Belastung	Jefim Okup
19:45	21:00	Herzsport höhere Belastung	Jefim Okup

Freitag

16:30	17:15	Ballschule Kinder ab 4 Jahre	Jefim Okup
17:15	18:00	Zumba-Kurs 7 - 12 Jahre alte Kinde	Frau Mittler
18:30	20:00	Tischtennis Kinder/Jugend	Torsten Elixmann
20:00	22:00	Tischtennis Allgemein	Torsten Elixmann

*** Diese Übungsstunden finden in den Sommermonaten auf den Außenanlagen statt.**

Die gelb unterlegten Angebote sind schulische Angebote im Rahmen des Ganztagsunterrichtes.

Stand: 15.10.2023