

Sporthalle Herforder Straße

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
	V-Raum	Halle	V-Raum	Halle	V-Raum	Halle	V-Raum	Halle	V-Raum	Halle	
			8:30-10:00 Wirbelsäulengymnastik V. Bextermöller			9:00-10:00 Wirbelsäulengymnastik D. Wilmes			10:00-11:00 Grashüpfer 14tägig		
						10:15-11:15 Gesundheitssport Ü 70 V. Bextermöller					
15:00 - 16:00								15:30 - 16:30 Psychomotorisches Turnen J. Schedding - Scholle			
16:00 - 17:00	16:30 - 17:30 Tanzmäuse I	16:00-17:30 Gymnastik für Ältere								16:00-18:00 Tischtennis Schüler T. Kramm	Tischtennis nach Bedarf und Extra- Anmeldung
17:00 - 18:00	S. Bockrath / N. Meyer / T. Peters	H. Oberschmidt	17:00 - 18:00 Tennis f. Kinder		17:00-20:00			17:00 - 19:00 Tischtennis Jugend			
18:00 - 19:00	17:30 - 18:30 Tanzmäuse II	17:30-18:30 Tischtennis Jugend T. Kramm	18:00-19:00 Gesundheits- sport D. Wilmes		Tischtennis Jugend T. Kramm			T. Kramm			
19:00 - 20:00	19:00-21:00 Wirbel- säulen- gymnastik	19:00-20:30 Allround- Fitness S. Kammeyer	19:00-20:00 Fit over 45 M. Riske					19:00-20:15 Bodyforming I. Schedding		18:00-20:00 Tischtennis Jugend T. Kramm	
20:00 - 21:00	D. Wilmes		20:00-21:15 Fit Gym M. Riske	Yoga VHS	20:00-22:00 Tischtennis 1. Herren oder Punktspiel			20:15-21:15 Gymnastik & Entspannung S. Rieke		20:00-22:00 Tischtennis 1. Herren oder Punktspiel	
21:00 - 22:00											