



Hallenbelegungsplan SV Jembke

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-------|---|------------------------------|--|--|---|---|
| 14:00 | | | | Kinderturnen (5-7 Jahre) Beret Naubert | | Tischtennis 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr |
| 15:00 | Präv. Gespo 55+ Brigitta Fischer | | | Eltern-Kind-Turnen (3-5 Jahre) Beret Naubert | | |
| 16:00 | Ballsport für Kinder (6-8 Jahre) Petra Stüben | Tischtennis Henrik Hesker | | Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre) Beret Naubert | | |
| 17:00 | (9-11 Jahre) Petra Stüben | | Sport 55+ Brigitta Fischer | Balance & Stretching * Nicola Naatz | | |
| 18:00 | Fit und gesund Britta Krüger | Bleib Fit! Britta Krüger | Creative Dance (6-10 Jahre) Jasmin Saran | * Power durch Kraftausdauer Nicola Naatz | Zumba Kurs | |
| 19:00 | Wirbelsäulengymnastik Angelika Herbold | Pilates Britta Krüger | Streetdance (ab 11 Jahren) Renna Sello | Tischtennis (Erwachsene) Henrik Hesker | Ab 19 Uhr Tischtennis (Erwachsene) Henrik Hesker | |
| 20:00 | Badminton | Volleyball | Tischtennis Henrik Hesker | | | |
| 21:00 | | | | | | |

gültig ab

01.02.2018

* Diese Übungsstunden finden von Oktober bis April am letzten Donnerstag im Monat *nicht* statt.