



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	Ball sport für Kinder (6-8 Jahre) Petra Stüben			Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre) Beret Naubert		
17:00	Ball sport für Kinder (9-11 Jahre) Petra Stüben	Tischtennis Henrik Hesker	Sport 55+ Brigitta Fischer	Balance & Stretching * Nicola Naatz		
18:00	Fit und gesund Britta Krüger		Stretdance (5-10 Jahre) Renna Sello	* Power durch Kraftausdauer Nicola Naatz	Zumba Kurs	
19:00	Wirbelsäulengymnastik Angelika Herbold	Bleib Fit! Britta Krüger	Stretdance (ab 11 Jahren) Renna Sello			
20:00	Badminton	Pilates Britta Krüger		Tischtennis (Erwachsene) Henrik Hesker	Ab 19 Uhr Tischtennis (Erwachsene) Henrik Hesker	
21:00		Volleyball	Tischtennis Henrik Hesker			

gültig ab 09.01.2017

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