

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Bemerkung
14:00 Uhr						Zu Beginn der jeweiligen Übungsstunden (grüne und rote Felder) sollte die Raumtemperatur zwischen 16 und 18 Grad betragen. (gemessen in der Mitte des Raumes 1m über dem Boden)
14:30 Uhr						
15:00 Uhr				Eltern-Kind-Turnen „Zappelfüße“ Anna Lena Wolf und Nicole Zilles		
15:30 Uhr			Kinderturnen Manuela Kiefer (3-6 Jahre)			
16:00 Uhr					Ramba Zamba (4-10 Jahre) Daniela Imm	
16:30 Uhr		Fußball Ralf Bamberger				Bei Ausfall von Übungsstunden im Winter bitte Günther Kaiser informieren: Tel.: 0171 681 65 15
17:00 Uhr	Showtanzgruppe „Wondergirls“ (8-13 Jahre) Julia Wichter		Fußball Gaby Bornschein	Kinderturnen (6-10 Jahre) Fabienne Welsch		
17:30 Uhr		Yoga (90 Minuten) Ingrid Prass Im Gemeinderaum				Bei Notfall oder Unfall!
18:00 Uhr	MoDas (Seniorenturnen)		Sen-si –Brain Gymnastik Gaby Kaiser	Showtanz „Sparkle Steps“ (ab 16 Jahre) Jennifer Haase		Feuerwehr/Unfallrettung: Tel.: 112
18:30 Uhr	Julie Kaiser-Girard				Fitnessgymnastik Christa Michel	DRK Tel.: 19 222
19:00 Uhr	Noch offen		Präventionskurs Rücken Gaby Kaiser	Oriental. Tanz		Insbesondere gilt bei Notruf: Wo ist es passiert? Was ist passiert? Wem ist etwas passiert? Wie ist es passiert?
19:30 Uhr		Badminton Carsten Hüttmann				
20:00 Uhr	Fußball Torsten Schneider		Fußball Alte Herren	Funktionsgymnastik Christa Michel	Fußball Torsten Schneider	
20:30 Uhr						
21:00 Uhr						Unfallmeldung bitte auch sofort an den SV melden: Julie Kaiser-Girard Tel.: 0151 20149220
21:00 Uhr – 22:00 Uhr						Winterplan 2019/20/ Stand November 2020 Änderungen sind nur in Absprache mit dem SV möglich!

Legende:

„normale“ Übungsstunden	Kurstunden	Fußball (keine Heizung notwendig)
-------------------------	------------	-----------------------------------