

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Bemerkung |
|-----------------------|--------|---|---|--|---|--|
| 14:00 Uhr | | | | | | Zu Beginn der jeweiligen Übungsstunden (grüne und rote Felder) sollte die Raumtemperatur ca. 20 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 Huhn | |
| 16:30 Uhr | | | | | | |
| 17:00 Uhr | | | | | Showtanzgruppe „Wondergirls“ (8-13 Jahre) Julia Wichter | Bei Notfall oder Unfall! |
| 17:30 Uhr | | Yoga (90 Minuten) Ingrid Prass Im Gemeinderaum | | | | |
| 18:00 Uhr | | | Sen-si –Brain Gymnastik Gaby Kaiser (Beginn 17:45 Uhr) | | | Feuerwehr/Unfallrettung: Tel.: 112 |
| 18:30 Uhr | | | | | | DRK Tel.: 19 222 |
| 19:00 Uhr | | | Präventionskurs Rücken Gaby Kaiser | Oriental. Tanz (Pausiert aktuell) | Fitnessgymnastik Christa Michel | 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 und Mario Wilhelmy | | | | |
| 20:00 Uhr | | | | | | |
| 20:30 Uhr | | | | | | |
| 21:00 Uhr | | | | | | |
| 21:00 Uhr – 22.00 Uhr | | | | | | Unfallmeldung bitte auch sofort an den SV melden: Julie Kaiser-Girard Tel.: 0151 20149220 Winterplan 2020/21/ Stand November 2021 Änderungen sind nur in Absprache mit dem SV möglich! |

Legende:

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