



Hallenbelegungsplan für die Turnhalle Karlshöfen

Turnhalle Karlshöfen 04763 1776

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Übungsleiter	
Montag	16.45 - 17.45	Rugby Kids	Silas Alpers	01578 7392633
	18.00 - 19.00	Jumping Fitness Tabata	Lena Gerdes	0173 8708536
	19.00 - 20.00	Bodyworkout HITT	Lena Gerdes	0173 8708536
Dienstag	14.45 - 15.45	Frauen-Gymnastik	Heike Rimkus	0174 7669593
	16.00 - 17.00	Jugendfußball U8 (nur im Winter)	Simon Pape	0172 8759315
	17.15 - 19.00	Badminton	Peter Poppe	04763 3630504
	19.00 - 21.00	Rugby	Maurice Verstraten	01525 6758511
Mittwoch	15.00 - 16.15	Familieturnen (0-3 Jahre)	Catrin Brinkmann	0174 2727270
	16.30 - 17.30	Kinderturnen 4-6 Jahre	Maren Katt	0174 6777648
	18.00 - 19.00	Stepaerobic	Imke Brunkhorst	0174 4176307
	19.15 - 21.00	Volleyball - 2. Herren	Karsten Burmester	0172 4692621
Donnerstag	16.30 - 17.15	Jumping Kinder	Janet Kück	04763 627869
	17.30 - 18.15	Jumping Fitness	Janet Kück	04763 627869
	18.30 - 19.15	Jumping Fitness	Janet Kück	04763 627869
	19.30 - 21.00	Line Dance	Kathrin Veersma	0170 2409313
Freitag	19.30 - 21.00	Tischtennis		
Samstag	14.00 - 20.00	Evtl. Volleyball	Clemens Kullik	04763 945686
Sonntag	10.00 - 12.00	Jugendfeuerwehr	Paul Wagner	04763 945686
	12.00 - 16.00	Jugendspielrunde Volleyball	Clemens Kullik	04763 945686

Vereinsheim und Fitnessraum TSV Karlshöfen



Montag	17.00 - 20.00	Geburtsvorbereitung (gem. Aushang Fitnessraum)	Nicole Kück	0170 7780774
Dienstag	17.30 - 18.45	Yoga	Birgit Hashagen	
	19.00 - 20.15	Yoga	Birgit Hashagen	
	19.00 - 22.00	Dart Herren + Damen + Jugendliche ab 16 Jahre	Olaf Wintjen	01520 4947789
Mittwoch	08.30 - 09.30	Jumping Fitness	Janet Kück	0172 4259196
	17.00 - 18.00	Gesundheit braucht Bewegung	Anne Lemmermann	01523 8495880
	18.00 - 19.00	Gesundheit braucht Bewegung	Anne Lemmermann	01523 8495880
Donnerstag	09.30 - 10.30	Sport für Junggebliebene auf dem Stuhl	Heike Rimkus	0174 7669593
	10.30 - 11.30	Sport für Junggebliebene auf dem Stuhl	Heike Rimkus	0174 7669593
	10.30 - 11.55	Rückbildungskurs (gem. Aushang Fitnessraum)	Nicole Kück	0170 7780774
	17.30 - 18.30	Dart Kinder + Jugendliche (7 - 16 Jahre)	René Prigge	0173 8158209
	19.00 - 22.00	Dart Herren + Damen + Jugendliche ab 16 Jahre	Olaf Wintjen	01520 4947789
Freitag	16.00 - 17.15	Kindertanzen 8 - 14 Jahre	Monique Kruse	0160 94723745
Samstag	18.00 - 23.00	Dart Heimspiele gem. Kalender Vereinsheim	Olaf Wintjen	01520 4947789