

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeit
vormittags		10:00 - 11:00 <b>Löffelzwerge</b> Großtagespflege				frei frei	09:00 - 11:00 <b>Kraft &amp; Fitness</b> Horst Schneider / Henning Sohler (n. Absprache)	vormittags
12:30	frei	frei	frei	frei	frei	frei		12:30
13:00	frei	frei	frei	frei	frei	frei		13:00
13:30	frei	frei	frei	frei	frei	frei		13:30
14:00	frei	frei	frei	frei	frei	frei		14:00
14:15	frei	frei	frei	frei	frei	frei		14:15
14:30	frei	14:30 - 15:30 <b>DRK</b> <b>Seniorengymnastik</b> Elke Stötzel	frei	14:00 - 16:00 <b>Alterturner</b> Ü: Burkhard Wagener A: Reinhard Busch	frei	frei		14:30
14:45	frei	frei	frei	frei	frei	frei		14:45
15:00	15:00 - 16:00 <b>Pamperszwerge /</b>	frei	frei	frei	frei	frei		15:00
15:15	<b>Krabbelgruppe</b> bis 3 Jahre	frei	frei	frei	frei	ab 15:00 - 18:00 <b>Tischtennis - bei Bedarf</b> nach Vereinbarung (Meisterschaftsspiele)		15:15
15:30	16:15 - 17:15 <b>Eltern-Kind-Turnen</b> (3 - 4 Jahre)	frei	frei	frei	frei	16:00 - 17:15 <b>Kinderturnen</b> "Rasselbande" 5 - 7 Jahre Andreas Roth Sandra Freund		15:30
15:45	Katharina Busch, Britta Grünert, Sandra von Rüden, Maren Menn	frei	16:30 - 18:00 <b>Kinder LA</b> 8 - 12 Jahre	frei	frei	ggf. <b>Veranstaltungen</b> gemäß		15:45
16:00	frei	frei	Ü: Boris von Rüden	frei	frei	<b>Veranstaltungskalender</b>		16:00
16:15	frei	17:30 - 19:15 <b>Cross-Age-Fit</b>	18:00 - 19:30	frei	frei			16:15
16:30	frei	Ü: Elke Stötzel Ü + A: Carola Schmitt	<b>Jugend LA</b> Ü: Philipp Stötzel Ü: Oliver Schmitt	frei	17:15 - 18:15 <b>Sky Dancers</b> Nele Schlabach			16:30
16:45	frei	19:15 - 20:30 <b>Prellball</b>	19:30 - 20:30 <b>LA Nachwuchs ab 16 Jahren</b>	frei	17:15 - 18:15			16:45
17:00	frei	Ü: / A: Thomas Schüttler ab 19:00 Fitnessraum	Ü: O. Schmitt / P. Stötzel / C. Menn ab 19:15 h K & F - Raum	19:00 - 22:00 <b>Tischtennis</b>	8 - 12 Jahre 18:15 - 19:15 ab 12 - 18 Jahre 19:15 - 20:00	ggf. <b>Veranstaltungen</b> gemäß		17:00
17:15	frei	20:00 - 22:00 <b>Tischtennis</b>	20:30 - 22:00 <b>Mittwochturnerinnen</b> Ü: Helga Herrmann A: Inge Schlabach	Herren (Meisterschaftsspiele)	19:15 - 20:00 <b>Freitagsturnerinnen</b>	Veranstaltungskalender der Ortsvereine		17:15
17:30	frei	20:30 - 22:00 <b>Dienstagsmänner</b> <b>Leichtathletik, K&amp;F, Spiele, ...</b> Ü: Horst Schneider / Andreas Roth	ab 20:00 Fitnessraum	Ü: Michael Roth A: Jürgen Roth	<b>Gymnastik, Fitness, ...</b> Ü: Juliane Scheel A: Ulrike Roth		17:30	
17:45	frei	17:00 - 18:30 <b>Kraft &amp; Fitness</b> Fitnessraum Ü: Ralf Sohler	09:00 (Dauer 4 - 6 h) <b>Wandern</b> ("Da geht noch was!") Buswende Helberhausen 1x im Monat / jeden 2. Mittwoch Günter Knepp / Horst Schneider	19:00 - 20:00 <b>Schwimmen Triathlon</b> Hallenbad Dahlbruch A: Meinhard Menn		diverse Kursangebote	17:45	
18:00	frei	18:00 - 19:30 <b>Walking / Nordic Walking</b> A: Sandra Stötzel Ü: Rüdiger Fuhr / Sandra Stötzel		20:00 - 22:00 <b>Fußball Sportpalast</b> TH Realschule Hilchenbach Ü: Florian Neus		siehe Aushang bzw. Internetseiten	18:00	
18:15	frei	18:30 - Ende offen <b>Lauftreff</b> OL Marktplatz Hilchenbach 2 Gruppen Ü: Udo Menn Ü: Thomas Lips		18:30 - 20:00 <b>Laufbahn-Training</b> Sportplatz Hilchenbach Ü: Juliane Scheel / Wolfgang Fuchs			18:15	
18:30		nach Absprache <b>Sportabzeichenabnahme</b> Sportplatz Helberhausen Ü: Horst Schneider					18:30	
18:45							18:45	
19:00							19:00	
19:15							19:15	
19:30							19:30	
19:45							19:45	
20:00							20:00	
20:15							20:15	
20:30							20:30	
20:45							20:45	
21:00							21:00	
21:15							21:15	
21:30							21:30	
21:45							21:45	
22:00							22:00	
andere extern, etc. K & F						12:00 - 13:00 <b>Schwimmen Triathlon</b> Hallenbad Dahlbruch A: Meinhard Menn	09:30 - Ende offen <b>Renntag (Sommerhalbjahr) *</b> telef. Absprache Meinhard Menn / Henning Sohler	andere extern, etc. K & F Radfahren
Walking							10:30 - Ende offen <b>MTB (Winterhalbjahr) **</b> telef. Absprache Meinhard Menn / Henning Sohler	Schwimmen
Wandern								Fußball
Lauftreff OL							*) Dönerhütte Hilchenbach **) Treffpunkt nach Absprache	Lauftreff OL
Sportabzeichen							A: Lauftreffs: Heike Fuchs	Sportabzeichen