


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