


| Zeit                      | Montag                                                                                                         | Dienstag                                                                                                                                                                                                      | Mittwoch                                                                                                                                                    | Donnerstag                                                                                                | Freitag                                                                                                          | Samstag                                                                                            | Sonntag                                                                                                       | Zeit                                |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| vormittags                |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                  | frei<br>frei                                                                                       | 09:00 - 11:00<br><b>Kraft &amp; Fitness</b><br>Horst Schneider / Henning Sohler<br>(n. Absprache)             | vormittags                          |
| 12:30                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                    |                            | 12:30                               |
| 13:00                     | frei                                                                                                           | frei                                                                                                                                                                                                          | frei                                                                                                                                                        | frei                                                                                                      | frei                                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                                               | 13:00                               |
| 13:30                     | frei                                                                                                           | frei                                                                                                                                                                                                          | frei                                                                                                                                                        | frei                                                                                                      | frei                                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                                               | 13:30                               |
| 14:00                     | frei                                                                                                           | frei                                                                                                                                                                                                          | frei                                                                                                                                                        | frei                                                                                                      | frei                                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                                               | 14:00                               |
| 14:15                     | frei                                                                                                           | frei                                                                                                                                                                                                          | frei                                                                                                                                                        | frei                                                                                                      | frei                                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                                               | 14:15                               |
| 14:30                     | frei                                                                                                           | 14:30 - 15:30<br><b>DRK</b><br>Seniorengymnastik<br>Elke Stötzel                                                                                                                                              | frei                                                                                                                                                        | 14:00 - 16:00<br><b>Alterturner</b><br>Ü: Burkhard Wagener<br>A: Reinhard Busch                           | frei                                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                                               | 14:30                               |
| 14:45                     | frei                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               | frei                                                                                                                                                        |                                                                                                           | frei                                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                                               | 14:45                               |
| 15:00                     | 15:00 - 16:00<br><b>Pamperszwerge / Krabbel-</b><br><b>Gruppe</b> (bis 3. Jahre)<br>Julia Knoche / Silvia Horn |                                                                                                                                                                                                               | frei                                                                                                                                                        |                                                                                                           | frei                                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                                               | 15:00                               |
| 15:15                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               | frei                                                                                                                                                        |                                                                                                           | frei                                                                                                             | ab 15:00 - 20:00<br><b>Tischtennis - bei Bedarf</b><br>nach Vereinbarung<br>(Meisterschaftsspiele) |                                                                                                               | 15:15                               |
| 15:30                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               | frei                                                                                                                                                        |                                                                                                           | frei                                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                                               | 15:30                               |
| 15:45                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               | frei                                                                                                                                                        |                                                                                                           | frei                                                                                                             |                                                                                                    | 15:45                                                                                                         |                                     |
| 16:00                     | 16:15 - 17:15<br><b>Eltern-Kind-Turnen</b><br>(3 - 4 Jahre)<br>Maren Menn, Kristina Menn,<br>Verena Kaden      | frei                                                                                                                                                                                                          | frei                                                                                                                                                        | frei                                                                                                      | 16:00 - 17:15<br><b>Kinderturnen</b><br>"Rasselbande"<br>5 - 7 Jahre<br>Sandra Freund<br>Britta und Lina Grünert |                                                                                                    |                                                                                                               | 16:00                               |
| 16:15                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               | 16:30 - 18:00<br><b>Kinder LA</b><br>8 - 12 Jahre<br>Ü: Boris von Rüden                                                                                     | frei                                                                                                      |                                                                                                                  | ggf. <b>Veranstaltungen</b><br>gemäß                                                               |                                                                                                               | 16:15                               |
| 16:30                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             | frei                                                                                                      |                                                                                                                  | <b>Veranstaltungskalender</b>                                                                      |                                                                                                               | 16:30                               |
| 16:45                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             | frei                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                               | 16:45                               |
| 17:00                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             | frei                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                               | 17:00                               |
| 17:15                     | frei                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             | frei                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                               | 17:15                               |
| 17:30                     | frei                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             | frei                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                               | 17:30                               |
| 17:45                     | frei                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             | frei                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                    | diverse Kursangebote                                                                                          | 17:45                               |
| 18:00                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                               | 18:00                               |
| 18:15                     |                                                                                                                | 17:30 - 19:15<br><b>Cross-Age-Fit</b><br>Ü: Elke Stötzel<br>Ü + A: Carola Schmitt                                                                                                                             | 18:00 - 19:30<br><b>Jugend LA</b><br>Ü: Felix Menn<br>Ü: Oliver Schmitt                                                                                     |                                                                                                           | 17:15 - 19:15<br><b>Sky Dancers</b><br>Nele Schlabach<br>17:15 - 18:15                                           |                                                                                                    |                                                                                                               | 18:15                               |
| 18:30                     | 18:00 - 20:00<br><b>Faustball</b><br>Ü: Axel Neus                                                              |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             | 18:00 - 22:00<br><b>Tischtennis</b>                                                                       | 8 - 12 Jahre<br>18:15 - 19:15<br>ab 12 - 18 Jahre<br>19:15 - 20:00                                               | ggf.<br><b>Veranstaltungen</b><br>gemäß                                                            | siehe Aushang bzw.<br>Internetseiten                                                                          | 18:30                               |
| 18:45                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                               | 18:45                               |
| 19:00                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                               | 19:00                               |
| 19:15                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                               | 19:15                               |
| 19:30                     | A: Klaus Münker                                                                                                | 19:15 - 20:30<br><b>Prellball</b><br>Ü: / A: Thomas Schüttler<br>ab 19:00 Fitnessraum                                                                                                                         | 19:30 - 20:30<br><b>Fitness First</b><br>Ü: O. Schmitt / P. Stötzel / C. Menn<br>ab 19:15 h K & F - Raum                                                    |                                                                                                           |                                                                                                                  | <b>Veranstaltungskalender</b><br>der Ortsvereine                                                   |                                                                                                               | 19:30                               |
| 19:45                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                               | 19:45                               |
| 20:00                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                           | 20:00 - 22:00<br><b>Freitagsturnerinnen</b>                                                                      |                                                                                                    |                                                                                                               | 20:00                               |
| 20:15                     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                               | 20:15                               |
| 20:30                     | 20:00 - 22:00<br><b>Tischtennis</b><br>Ü: Michael Roth<br>A: Jürgen Roth<br>(Meisterschaftsspiele)             | 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) | 20:30 - 22:00<br><b>Mittwochsturnerinnen</b><br>Ü: Helga Herrmann<br>A: Inge Schlabach<br>ab 20:00 Fitnessraum                                              | Herren<br>(Meisterschaftsspiele)<br><br>Ü: Michael Roth<br>A: Jürgen Roth                                 | <b>Gymnastik, Fitness, ...</b><br>Ü: Juliane Scheel<br>A: Ulrike Roth                                            |                                                                                                    |                                                                                                               | 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 | 17:00 - 18:30<br><b>Kraft &amp; Fitness</b><br>Fitnessraum<br>Ü: Ralf Sohler                                   |                                                                                                                                                                                                               | 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                    |                                                                                                                  | 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      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             | 20:00 - 22:00<br><b>Fußball Sportpalast</b><br>TH Realschule Hilchenbach<br>Ü: Philipp Menn               |                                                                                                                  |                                                                                                    | 10:30 - Ende offen<br><b>MTB (Winterhalbjahr) **</b><br>telef. Absprache<br>Meinhard Menn / Henning Sohler    | Schwimmen Fußball                   |
| Wandern                   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                               |                                     |
| Lauftreff OL              | 18:30 - Ende offen<br><b>Lauftreff</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                                                                                                               |                                                                                                                                                             | 18:30 - 20:00<br><b>Laufbahn-Training</b><br>Sportplatz Hilchenbach<br>Ü: Juliane Scheel / Wolfgang Fuchs | 19:00 - 20:00<br><b>LA / Lauftreff Turnhalle</b><br>Training fürs Sportabzeichen<br>Ü: Juliane Scheel            | nach Absprache<br><b>Lauftreff / langer Lauf</b><br>Ü: U. Menn / J. Scheel / W. Fuchs              | *) Dönerhütte Hilchenbach<br>**) Treffpunkt nach Absprache<br>A: Lauftreffs: Lena Dornhöfer                   | Lauftreff OL Sportabzeichen         |