

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeit
vormittags						frei frei	09:00 - 11:00 Kraft & Fitness Horst Schneider / Henning Sohler (n. Absprache)	vormittags
12:30								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 DRK Seniorengymnastik Elke Stötzel	frei	14:00 - 16:00 Alterturner Ü: Burkhard Wagener A: Reinhard Busch	frei	frei		14:30
14:45	frei		frei		frei	frei		14:45
15:00	15:00 - 16:00 Pamperszwerge / Krabbel-		frei		frei	15:00 - 20:00 Tischtennis Spieltag Herren (Meisterschaftsspiele)		15:00
15:15			frei		frei			15:15
15:30	Gruppe (bis 3 Jahre) Lena Dornhöfer / Anna Hofmann	frei	frei		frei			15:30
15:45							diverse Kursangebote	15:45
16:00	16:15 - 17:15 Eltern-Kind-Turnen (3 - 4 Jahre) Silvia Horn / Anna Roth	frei	16:00 - 17:30 Kinder LA 8 - 12 Jahre Ü: Julia Knoche / Maren Menn	frei	16:00 - 17:15 Kinderturnen "Rasselbande" 5 - 7 Jahre Sandra Freund Britta und Lina Grünert	ggf. Veranstaltungen gemäß Veranstaltungskalender		16:00
16:15		frei		frei				16:15
16:30		frei		frei				16:30
16:45		frei		frei				16:45
17:00		frei		frei				17:00
17:15	frei			frei				17:15
17:30	frei		17:30 - 19:00 Jugend LA	frei	17:15 - 19:15 Sky Dancer AÜ: Nele Schlabach/ÜH: Hannah Klotz			17:30
17:45	frei	17:30 - 19:15 Cross-Age-Fit		frei	17:15 - 18:15			17:45
18:00		Ü: Elke Stötzel Ü + A: Carola Schmitt	Ü: Felix Menn Ü: Oliver Schmitt	18:00 - 19:30 Tischtennis Hobby alle Klassen Ü: Thomas Siebert/Markus Stockmann	8 - 12 Jahre 18:15 - 19:15 ab 12 - 18 Jahre 19:00 - 20:00	ggf. Veranstaltungen gemäß Veranstaltungskalender der Ortsvereine		18:00
18:15			19:00 - 20:30 Fitness First Ü: O. Schmitt / P. Stötzel / C. Menn	ab 19:30	Leichtathletik*) Juliane Scheel			18:15
18:30	18:00 - 20:00 Faustball Ü: Axel Neus		ab 18:45 h K & F - Raum	Tischtennis Training und Spieltag Herren (Meisterschaftsspiele) Ü: Michael Roth A: Markus Stockmann	20:00 - 22:00 Freitagsturnerinnen Gymnastik, Fitness, ... Ü: Juliane Scheel A: Ulrike Roth		siehe Aushang bzw. Internetseiten	18:30
18:45		19:15 - 20:30 Prellball						18:45
19:00	A: Klaus Mürker	Ü: / A: Thomas Schüttler ab 19:00 Fitnessraum						19:00
19:15								19:15
19:30		20:30 - 22:00 Dienstagsmänner Leichtathletik, K+F, Spiele, ... Ü: Horst Schneider / Andreas Roth A: Henning Sohler ab 19:30 Fitnessraum im Sommer ab 19:30 h (Sportplatz)	20:30 - 22:00 Mittwochsturnerinnen Ü: Helga Herrmann A: Inge Schlabach ab 20:00 Fitnessraum					19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30	20:00 - 22:00 Tischtennis							20:30
20:45								20:45
21:00	Ü: Michael Roth A: Markus Stockmann (Meisterschaftsspiele)						09:30 - Ende offen Rennrad (Sommerhalbjahr) *) telef. Absprache Meinhard Menn / Henning Sohler	21:00
21:15			09:00 (Dauer 4 - 6 h) Wandern ("Da geht noch was!") Buswende Helberhausen 1x im Monat / jeden 2. Mittwoch Günter Kneppel / Horst Schneider	19:00 - 20:00 Schwimmen Triathlon Hallenbad Dahlbruch A: Meinhard Menn Ü: Felix Menn				21:15
21:30				20:00 - 22:00 Fußball Sportpalast TH Realschule Hilchenbach Ü: Philipp Menn				21:30
21:45								21:45
22:00				18:30 - 20:00 Laufbahn-Training Sportplatz Hilchenbach Ü: Juliane Scheel / Wolfgang Fuchs	19:00 - 20:00 Leichtathletik / Lauftreff Turnhalle *) Training fürs Sportabzeichen Ü: Juliane Scheel	nach Absprache Lauftreff / langer Lauf Ü: U. Menn / J. Scheel / W. Fuchs		22:00
andere	17:00 - 18:30 Kraft & Fitness Fitnessraum Ü: Ralf Sohler	20:00 - 21:00 Schwimmen Triathlon Hallenbad Dahlbruch A: Meinhard Menn Ü: Felix Menn				09:00 - 10:00 Schwimmen Triathlon Hallenbad Dahlbruch A: Meinhard Menn Ü: Felix Menn		andere
extern, etc.								extern, etc.
K & F								K & F
Walking	18:00 - 19:30 Walking / Nordic Walking A: Sandra Stötzel Ü: Rüdiger Fuhr / Sandra Stötzel							Radfahren
Wandern							10:30 - Ende offen MTB (Winterhalbjahr) **) telef. Absprache Meinhard Menn / Henning Sohler	Schwimmen
Lauftreff	18:30 - Ende offen Lauftreff Marktplatz Hilchenbach 2 Gruppen Ü: Udo Menn Ü: Thomas Lips	nach Absprache Sportabzeichenabnahme Sportplatz Helberhausen Ü: Horst Schneider					*) Dönerhütte Hilchenbach **) Treffpunkt nach Absprache A: Lauftreffs: Lena Dornhöfer	Fußball
OL								Lauftreff
Sportabzeichen								OL
								Sportabzeichen