

Trainingszeiten Sporthalle | SG Hankenberge - Wellendorf e.V.

Ort	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag						
	2/3 Halle	1/3 Halle	2/3 Halle	1/3 Halle	2/3 Halle	1/3 Halle	2/3 Halle	1/3 Halle	2/3 Halle	1/3 Halle					
Vormittag			9:00 - 10:15 Fitnessgymnastik Frauen Marlies Pohlmann												
14:15															
14:30										Frechdachse 4 - 6 Jahre Tanja Nöltge					
14:45															
15:00															
15:15	Leistungsturnen Laura Tolksdorf	Karate (Training nach Bedarf / Prüfungs-Vorbereitung)	Krabbelgruppe 4 - 6 Jahre Erika Riedemann		Fußball Junioren / Juniorinnen Markus Riedemann	Fußball Junioren / Juniorinnen Markus Riedemann	Eltern Kind Turnen Marlies Pohlmann		Leistungsturnen Laura Tolksdorf	Butterflies Tanja Nöltge					
15:30			Turnen 1. - 4. Klasse Erika Riedemann												
15:45			Turnen ab 5. Klasse Erika Riedemann				Wirbelsäulengymnastik Marlies Pohlmann								
16:00			Sport für Jedermann Marlies Pohlmann							Tai Chi Michael Fellhölter					
16:15			Karate Kinder ab 6 Jahre Alois Westermeyer / Britta Werner												
16:30			Tischtennis Schüler / Jugend Dirk Rassfeld				Fitnessgymnastik für Männer Marlies Pohlmann	Dice Isabel Schmedes & Nicole Miller					Tischtennis Anfänger Dirk Rassfeld		
16:45			Karate Kinder ab 7. Kyu (Orangegurt) / Jugendliche / Erwachsene Eckhard Schnuck												
17:00			Tischtennis Damen und Herren Dirk Rassfeld				Yoga Kathrin Rassfeld	Yoga Kathrin Rassfeld							
17:15			Fußball / Alte Herren Frank Rodefeld												
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
19:00															
19:15															
19:30															
19:45															
20:00															
20:15															
20:30															
20:45															
21:00															
21:15															
21:30															
21:45															
22:00															

	Leistungsturnen
	Jugendfußball
	Fußball (Herren)
	Gymnastik
	Kinder-Gymnastik
	Tanzen
	Tischtennis
	Karate
	Badminton
	Zusatzangebot