

<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Sportart</b>	<b>Leitung</b>	<b>Gruppe</b>
Montag	18.30 – 19.30	Step-Aerobic Nordic Walking, TP Sportplatz S'dorf Volleyball	Karin Eilerling	Frauen
	18.00 – 19.00		G. Harjans, F. Fischer	Frauen u. Männer
	19.30 – 21.00		Sabine Freytag	Frauen
Dienstag	8.30 – 9.30 9.00 – 10.00 10.00 – 11.00 18.30 – 19.30 18.30 – 19.30 19.30 – 20.30 19.30 – 20.30 20.30 – 21.30 20.30 – 22.00	Fitnessgymnastik Reha-Sport Wirbelsäule, Halle 2 Ganzkörperkräftigung „Pilates“-Kursus, Halle 2 Fitnessgymnastik, Halle 1 Fitnessgymnastik, Halle 1 „Fit and Fun“, Halle 2 Kursus Beckenbodentraining, Halle 2 Volleyball für junge Damen, Halle 1	Ellen Voß	Frauen
			Karin Eilerling	Frauen u. Männer
			Karin Eilerling	Frauen
			Karin Eilerling	Frauen
			Annegret Kortmann	Frauen
			Annegret Kortmann	Frauen
Sandra Holbein	Frauen			
Sandra Holbein	Frauen			
Sabine Lübberrmann	Mädchen u. Damen			
Mittwoch	14.30 – 16.30 18.30 – 19.30 19.30 – 20.30 20.30 – 22.00	Seniorengymnastik Wirbelsäulengymnastik, Halle 2 Powergymnastik Volleyball Herren	Ellen Voß	Frauen Senioren
			Karin Eilerling	Frauen
			Karin Eilerling	Frauen
			Gerd Mansbrügge	Männer
Donnerstag	18.00 – 19.00 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 19.00 – 20.00 19.30 – 20.30 20.30 – 22.00	Nordic Walking, TP Clubraum S'dorf Reha-Sport Wirbelsäule, Halle 2 Reha-Sport Wirbelsäule, Halle 2 „Sie und Er“, Halle 1 „Power one hour“, Halle 2 Volleyball für junge Damen, Halle 2	G. Harjans, F. Fischer	Frauen u. Männer
			Karin Eilerling	Frauen u. Männer
			Karin Eilerling	Frauen u. Männer
			Annegret Kortmann	Frauen u. Männer
			Maren Beckhuus	Frauen
Sabine Lübberrmann	Mädchen u. Damen			
Freitag	18.30 – 19.30	Fit für Männer	Sandra Holbein	Männer