

# Der aktuelle Übungsplan für den Breitensport gültig ab 09.2011

**Sofern nicht anders angegeben, finden alle Übungsstunden in der Sporthalle der Grundschule Kalstert statt.**

<b>Montag</b>	15.00-16.00	Seniorenturnen für Damen und Herren	I. Rabe
	18.00-19.00	Tischtennis für Kinder	D. Fischer
	19.00-20.00	Tischtennis für Erwachsene, Damen und Herren	D. Fischer
	20.00-21.30 ab 20Uhr	Sport für Jedermann, Damen und Herren Mai – Oktober Lauftraining	S. Shebeika Ch. Sonnenberg
	17.00-18.00	ELKI=Spaß und Spiel für Eltern/Kind, 1-5 Jahre <u>in der Bezirkssporthalle „Am Bandsbusch“</u>	A. Rojko-Schneeweiß
	20.00-22.00	Volleyball Hobby-Mixed <u>Sporthalle „Helmholtz-Gymnasium“</u>	K.H. Zimmermann
<b>Dienstag</b>	16.00-18.00	ELKI=Spaß und Spiel für Eltern/Kind, 1-5 Jahre	A. Rojko-Schneeweiß
	18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik, Damen und Herren	Ch. Linden
	19.00-20.00	Wirbelsäulengymnastik, Damen und Herren	Ch. Linden
	20.00-22.00	Badminton <u>in der Bezirkssporthalle „Am Bandsbusch“</u>	D. Schnäbelin
<b>Mittwoch</b>	19.00-20.00	„Bodyfit“ Bewegungstraining nach Musik	E. Wilczek
	20.00-22.00	FIT + ROSTFREI Gymnastik nach Musik Damen und Herren	E. Wilczek
<b>Donnerstag</b>	16.00-18.00	Kinderturnen, 4-10 Jahre	C. Klaffl M. Lampe-Wolter
	18.00-19.00	Fit und Fun Mädchen, 10-15 Jahre	C. Klaffl
	20.00-22.00	Volleyball, Hobby-Mixed	K.H. Zimmermann
<b>Samstag</b>	10.00-13.00	Jonglieren und Einradfahren ab 14 Jahre	M. Stermann
	10.00-11.30	Jonglieren und Einradfahren ab 10 Jahre	
<b>Sonntag</b>	10.00-13.00	Jonglieren und Einradfahren ab 14 Jahre	M. Stermann
<b>Baseball</b>	siehe separater Plan		J. Wender
<b>Fußball</b>	siehe separater Plan		E. Weber
<b>Tennis</b>	Tennisanlage/Tennishalle „Am Heidekrug“		J. Penninger