

Hallenbelegung/Sportangebote

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
09:00	9:00 bis 10:00h Gesundheitssport		9:00 bis 10:00h Gesundheitssport		Vormittag KiTa Werschenrege		
09:30							
10:00	10:00 - 11:00h Fitness-Mix	Indoor-Boule OLW		10:00 bis 11:15h Qi Gong			10:00 bis 12:00h Bogensport
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						11:00 bis 13:00h Jugendfußball (U19)	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	14:00 bis 16:00h Kinderturnen					13:00 bis 15:00h Jugendfußball- Moormannskamp (Mädchen D und C)	
14:30							
15:00			15:00 bis 16:00h Jugendfußball U7	15:00 bis 16:15h Jugendfußball G			
15:30							
16:00	16:00 bis 17:00h Eltern-Kindturnen	15:30 bis 17:30h Leichtathletik (Jugend - MMK)	16:00 bis 17:15h Jugendfußball E+F	16:15 bis 17:30h Jugendfußball E	16:15 bis 18:00h Selbstverteidigung (Kinder / Jugend)	15:00 bis 18:00h Hallenfußball (Herren)	15:00 bis 17:00h Tischtennis
16:30							
17:00	17:00 bis 18:00h Kinderturnen	17:30 bis 19:00h Jugendfußball (Mädchen C)	17:30 bis 18:30h Fun & Body-Fitness	17:30 bis 18:30h Jugendfußball			
17:30							
18:00	18:00 bis 19:30h Fußball Hobbykicker		18:30 bis 19:30h Bogensport (Jugend)	18:30 bis 20:30h Basketball	18:00 bis 20:00h Männersport		17:00 -19:30h Tanzen
18:30							
19:00							
19:30	19:30 bis 22:00h Tischtennis	1. 19:00 bis 21:00h 2. 21:00 bis 22:00h Tanzsport	19:30 bis 22:00h Bogensport	20:30 bis 22:00h Tischtennis	ab 20:00h Tischtennis (Punktspiele nach Absprache)		
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

Hallenbelegung/Sportangebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnabend	Sonntag
		19:45 - 20:45h Tanzkurse (siehe sep. Aushang) <i>Anbau Sporthalle Lesumstotel</i>	18:00 - 19.15h YOGA <i>Kirche Werschenrege</i>	15:15 - 17:30h Schwimmen Wassergewöhnung <i>Schwimmbad Ritterhude</i>	13:00 - 15:00h Schwimmen Bronze/Silber <i>Schwimmbad Ritterhude</i>	ab 8:30 Uhr Wandern jeden 2. Sonntag im Monat <i>ab Dorfgemein- schaftsanlage</i>
		15:30 - 18:00 h Fußballtraining (Jugendliche) <i>Kleinspielfeld hinter der Sporthalle</i>		17:30 - 19.00h Schwimmen Kinder (Seepferdchen) <i>Schwimmbad Ritterhude</i>	ab 14:00 Uhr Bogensport <i>Kleinspielfeld hinter der Sporthalle</i>	
18:00 - 20:00h Fitness <i>Anbau Sporthalle Lesumstotel</i>	18:00 - 20:00h BBP Gymnastik <i>Anbau Sporthalle Lesumstotel</i>	18:45 - 20:00h Tai-Chi <i>Anbau Sporthalle Lesumstotel</i>				
		ab 18:30h Bogensport (April - September) <i>Kleinspielfeld hinter der Sporthalle</i>				