

Grundschule

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Vorraum	Freitag	
	Hallenteil 1	Hallenteil 2	Hallenteil 1	Hallenteil 2	Hallenteil 1	Hallenteil 2	Hallenteil 1	Hallenteil 2		Hallenteil 1	Hallenteil 2
14:00											
14:15			<i>Fit4Kids</i> Aufbau Kinderturnen								
14:30	<i>Fit4Kids</i> Aufbau Kinderturnen		<i>Fit4Kids</i> Kinderturnen (4-6) mit Regina		<i>Fitness & Gesundheit</i> Gruppe Lore Otten	Gymnastik	<i>Basketball</i> U10W/U8W mit Altevogt & T.Huning			<i>Basketball</i> U14W I mit R.Gr.Kracht & H.Nobbe	
14:45											
15:00	<i>Fit4Kids</i> Kinderturnen (4-6) mit Regina		<i>Fit4Kids</i> Kinderturnen (4-6) mit Regina			Volleyball	<i>Basketball</i> U12M / U10M mit J.Menkhaus, J.Altevogt & T.Huning			<i>Basketball</i> U20M II mit H.Hehmann	
15:15											
15:30	<i>Volleyball</i> Jugend ab 8 mit Maren, Magdalena, Jenny & Helene		<i>Fit4Kids</i> Eltern-Kind-Turnen (ab 2) mit Regina		<i>Fit4Kids</i> Eltern-Kind-Turnen (ab 1,5) mit Silvia		<i>Basketball</i> U18W mit J.Brewe & K.Younan	<i>Basketball</i> U16W mit S.Niemann & T.Huning		<i>Basketball</i> U20M I mit M.Rolf	
15:45											
16:00	<i>Basketball</i> U18W mit J.Brewe & K.Younan		<i>Fit4Kids</i> Kinderturnen (9-13) mit Regina	<i>Fit4Kids</i> Kinderturnen (9-13) mit Regina	<i>Fussball</i> U9 I+II mit Alfred, Christopher, Finn & Luis		<i>Basketball</i> 2. Damen/U20 mit R.Bröderken, P.Prien & H.Nobbe			<i>Basketball</i> 1. Damen mit B.Kutscher	
16:15											
16:30	<i>Fitness & Gesundheit</i> Crosstraining mit Nicole	<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Marlene	<i>Fit4Kids</i> Kinderturnen (9-13) mit Regina	VHS	<i>Fitness & Gesundheit</i> Faustball 65+ mit Mirka	<i>Fitness & Gesundheit</i> Stepaerobic (Fortgeschritten) mit Simone	<i>Basketball</i> 1. Herren mit M. Bensmann			<i>Basketball</i> 1. Herren mit M. Bensmann	
16:45											
17:00	<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Sandra	<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Marlene			<i>Fitness & Gesundheit</i> Aktiv im Alter mit Mirja	<i>Fitness u & Gesundheit</i> Stepaerobic (Anfänger) mit Simone	Wiesental			<i>Fitness & Gesundheit</i> Crosstraining mit Nicole	
17:15											
17:30	<i>Fitness & Gesundheit</i> Crosstraining mit Nicole	<i>Fitness & Gesundheit</i> StretchRelax mit Marlene			<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Sandra						
17:45											
18:00	<i>Fitness & Gesundheit</i> Crosstraining mit Nicole	<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Marlene									
18:15											
18:30	<i>Fitness & Gesundheit</i> Crosstraining mit Nicole	<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Marlene									
18:45											
19:00	<i>Fitness & Gesundheit</i> Crosstraining mit Nicole	<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Marlene									
19:15											
19:30	<i>Fitness & Gesundheit</i> Crosstraining mit Nicole	<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Marlene									
19:45											
20:00	<i>Fitness & Gesundheit</i> Crosstraining mit Nicole	<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Marlene									
20:15											
20:30	<i>Fitness & Gesundheit</i> Crosstraining mit Nicole	<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Marlene									
20:45											
21:00	<i>Fitness & Gesundheit</i> Crosstraining mit Nicole	<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Marlene									
21:15											
21:30	<i>Fitness & Gesundheit</i> Crosstraining mit Nicole	<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Marlene									
21:45											
22:00	<i>Fitness & Gesundheit</i> Crosstraining mit Nicole	<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Marlene					Legende	<i>Basketball</i>	<i>Badminton</i>	<i>Fit4Kids</i>	<i>Fussball</i>
22:15											
22:30	<i>Fitness & Gesundheit</i> Crosstraining mit Nicole	<i>Fitness & Gesundheit</i> Bodyfit mit Marlene					<i>Fitness und Gesundheit</i>	<i>Volleyball</i>	<i>Judo</i>	<i>Kooperation Niedermark</i>	<i>Wiesental/Schule/VHS</i>
22:45											

Schulzentrum

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag											
	Hallenteil 1	Hallenteil 2	Hallenteil 3	Hallenteil 1	Hallenteil 2	Hallenteil 3	Hallenteil 1	Hallenteil 2	Hallenteil 3	Hallenteil 1	Hallenteil 2	Hallenteil 3	Hallenteil 1	Hallenteil 2	Hallenteil 3									
14:00	Schule			Schule			Schule			Schule			Schule											
14:15																								
14:30																								
14:45																								
15:00																								
15:15																								
15:30							Fussball U6 I mit Jöppi			Fussball U8 I mit Thomas & Hendrik			Basketball U12W mit A.Garten & M.Koch											
15:45																								
16:00	Basketball U16W mit S.Niemann & T.Huning und U14W I mit R.Gr.Kracht & H.Nobbe			Fussball E2 mit Martin & Christoph			Fussball E4 mit Uwe, Sina, Tim & Tristan			Judo Anfänger mit Mathias & Jockel			Judo Kinder mit Laura & Sebastian			Volleyball Jugend mit Maren, Magdalena, Jenny & Helene								
16:15																								
16:30																								
16:45																								
17:00																								
17:15				Basketball U12M / U10M mit J.Menkhaus, J.Altevoigt, & Huning			Basketball U12W mit A.Garten & M.Koch			Volleyball 2. Damen mit Jutta & Petra			Fussball E3 mit Christina & Christian											
17:30																								
17:45	Basketball U16M mit L.Hehmann & J.Rethmann																							
18:00																								
18:15	Basketball U20M II mit H.Hehmann & P.Prien						Fussball D2 mit Kai, Tanja & Frank			Judo Fortgeschrittene Kinder mit Laura & Mathias			Judo Jugendliche mit Jan-Philip & Annika			Volleyball 2. Damen mit Jutta & Petra								
18:30																								
18:45																								
19:00				Basketball 1. Damen mit B.Kutscher			Fussball Alte Herren			Judo Prüfungsvorbereitung			Judo Erwachsene mit Annika			Volleyball 1. Damen mit Anke								
19:15																								
19:30	Basketball 2. Damen/U20 mit R.Brörcken, P.Prien & H.Nobbe																							
19:45				Schule (VB Lehrer)																				
20:00																								
20:15																								
20:30																								
20:45				Basketball 2. Herren mit M.Rolf			Fitness & Gesundheit Gymnastik			Basketball Hobbygruppe + Ü35			Judo Erwachsene mit Annika			Volleyball 1. Damen mit Anke								
20:55																								
21:00																								
21:15	Basketball 1. Herren mit M. Bensmann						Basketball 1. Herren mit M. Bensmann																	
21:30																								
21:45																								
22:00																								
22:15																								
22:30																								

Legende	Basketball	Badminton	Fit4Kids	Fussball
Fitness und Gesundheit	Volleyball	Judo	Kooperation Niedermark	Wiesental/ Schule/VHS

Jägerbergschule

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15		<i>Fit4Kids Kindertanzen 3-5 mit Lea</i>				
15:30						
15:45						
16:00		<i>Fit4Kids Kindertanzen 5-7 mit Lea</i>		<i>Fitness & Gesundheit Pilates mit Susanne</i>	VHS	
16:15						
16:30						
16:45		<i>Fit4Kids Kindertanzen 8-10 mit Lea</i>		<i>Fitness & Gesundheit Reha- und Gesundheitssport mit Susanne (Rücken)</i>		
17:00						
17:15			Zirkeltraining			
17:30						
17:45			<i>Fitness & Gesundheit Walken mit Susanne</i>			
18:00	<i>Fitness & Gesundheit Pilates mit Susanne</i>					
18:15			<i>Fitness & Gesundheit Yoga mit Thomas</i>	<i>Fitness & Gesundheit Mollig und Mobil mit Susanne</i>		
18:30						VHS
18:45	<i>Fitness & Gesundheit Reha- und Gesundheitssport mit Susanne (Rheuma)</i>					
19:00						
19:15						
19:30						
19:45	<i>Fitness & Gesundheit Reha- und Gesundheitssport mit Susanne (Rücken)</i>					
20:00		VHS				
20:15			VHS	VHS		
20:30						
20:45	<i>Fitness & Gesundheit Pilates mit Susanne</i>					
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00		<i>Legende</i>	<i>Basketball</i>	<i>Badminton</i>	<i>Fit4Kids</i>	<i>Fussball</i>
22:15		<i>Fitness und Gesundheit</i>	<i>Volleyball</i>	<i>Judo</i>	<i>Kooperation Niedermark</i>	<i>Wiesental/Schule/VHS</i>
22:30						

Vormittagsangebot und Kooperation Niedermark

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:45						
09:00						
09:15						
09:30						
09:45	Fitness & Gesundheit Seniorensport mit Martina #Oberschule					
10:00						
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
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						
22:30						

Kooperation Eltern-Kind-Turnen #kleine Halle Niedermark	Kooperation Leichtathletik (8-12) #kleine Halle Niedermark
Kooperation Eltern-Kind-Turnen #kleine Halle Niedermark	Kooperation Kindertanzen (ab 5J.) #kleine Halle Niedermark
Kooperation Fördersport #kleine Halle Niedermark	Kooperation HipHop ab 9J. #kleine Halle Niedermark
Kooperation Orientalischer Tanz #kleine Halle Niedermark	Kooperation Trampolin ab 6 J. #kleine Halle Niedermark
Kooperation Latin-Dance-Aerobic #kleine Halle Niedermark	Kooperation Trampolin ab 11 J. #kleine Halle Niedermark
Kooperation Volleyball #kleine Halle Niedermark	Kooperation Koronarsport (hohe Belastung) #große Halle Niedermark

Kooperation Kinderturnen (4-7) #kleine Halle Niedermark	Kooperation Kinderturnen (8-12) #kleine Halle Niedermark
Kooperation Fitness-/Skigymnastik #große Halle Niedermark	Kooperation Kindertanzen (ab 5J.) #kleine Halle Niedermark
Kooperation Seniorensport Männer #kleine Halle Niedermark	Kooperation HipHop ab 13J. #kleine Halle Niedermark
Kooperation Fitness & Gesundheit Yoga mit Thomas #Bürgerhaus	Kooperation Trampolin ab 11 J. #kleine Halle Niedermark
Kooperation Fitness & Gesundheit Fit im Alter mit Regina #große Halle Niedermark	Kooperation Gymnastik (Frauen) #kleine Halle Niedermark
Kooperation Sport für Männer #kleine Halle Niedermark	Kooperation PowerGymnastik (HIIT) #kleine Halle Niedermark

Fitness & Gesundheit Pilates mit Susanne #Jägerbergschule	Kooperation Koronarsport (niedrige Belastung) #große Halle Niedermark
Fitness & Gesundheit Pilates mit Susanne #Jägerbergschule	Kooperation Koronarsport (hohe Belastung) #große Halle Niedermark

Legende	Basketball
Badminton	Fit4Kids
Fussball	Fitness und Gesundheit
Volleyball	Judo
Kooperation Niedermark	Wiesental/Schule/VHS

Rasenplatz

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag	
	Obermark	Niedermark	Obermark	Niedermark	Obermark	Niedermark	Obermark	Obermark	Niedermark
14:00									
14:15									
14:30									
14:45									
15:00									
15:15									
15:30									Fussball U6 II mit Christopher
15:45									Fussball U8 II mit Thomas
16:00									
16:15		Fussball U8 I mit Thomas & Hendrik							
16:30									
16:45									
17:00									
17:15									
17:30	Fussball U9 I+II mit Alfred, Christopher, Finn & Luis	Fussball E4 mit Uwe, Sina, Tim & Tristan	Fussball D4 mit Sascha, Sascha & Alexander						
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									

Legende	Basketball	Badminton	Fit4Kids	Fussball
Fitness und Gesundheit	Volleyball	Judo	Kooperation Niedermark	Wiesental/Schule/VHS

