

- Turnhallennutzungsplan gültig ab 01. Oktober 2023 bis 30. September 2024 -

	Kleine Sporthalle		Große Sporthalle			Gymnastikraum im SJH	
Tag	Zeit	Sportart	Zeit	Sportart 1/2 Halle	Sportart 1/2 Halle	Zeit	Sportart
Montag	18.00 - 19.00	H.I.I.T. / AthleticFlow (14-täg. wechselnd)	16.30 - 18.00	Badminton Jugend			
	19.00 - 20.00	Tanzen	18.00 - 22.00	Badminton offenes Training			
	20.00 - 21.00	TT / bzw. Sport für Kräftige	20.00 - 23.30	Tischtennis Erwachsene (z.T. auch kleine Halle)			Kurse lt. Aushang
Dienstag			14.00 - 14.30	Aufbau Kinderturnen		8.45 - 10.00	Yoga
			14.30 - 15.15	Kinderturnen		15.00 - 16.00	Gymnastik <i>im Schankraum</i>
	15.15 - 16.15	Psychomotorik (4 - 6 J.)	15.30 - 16.15	Eltern-Kind-Turnen (ab 2 J.)		15.30 - 16.45	Pilates
	16.30 - 17.30	Psychomotorik (6 - 8 J.)	16.30 - 19.00	Leistungsturnen (ab 5 J.)		17.00 - 18.15	Pilates
	17.45 - 18.45	Fitnessgymnastik	19.15 - 20.45	Fußball C-/B-Jgd. im Wechsel (Winter)		18.30 - 20.00	Pilates
	19.00 - 20.00	Fitnessworkout / BBP	21.00 - 22.30	Fußball Herren (Winter)			
Mittwoch			ab 15.00	Aufbau Mädchenturnen		9.00 - 10.00	Entspannung
	16.15 - 17.00	Tischtennis Aufwärmung Step Aerobic/WorkOut Jazztanz Frauen BBP	15.30 - 16.30	Mädchenturnen (4-6 J.)			
	18.00 - 19.00		16.30 - 18.00	Mädchenturnen (ab 7 J.)			
	19.15 - 20.15		17.00 - 18.30	Tischtennis Jgd. (Winter) 1/2 Halle			
	20.30 - 21.30		18.00 - 19.30	Fußball E-Jgd. (Winter)		19.00 - 20.30	Yoga (1 x mtl.)
	20.00 - 21.30		Fußball Damen (Winter)				
Donnerstag	8.00 - 9.00	Step Aerobic		Aufbau Mädchenturnen			
	9.00 - 10.00	BBP		Mädchenturnen (4-6 J.)			
	15.00 - 16.00	Hip Hop für Anfänger		Mädchenturnen (ab 7 J.)			
	17.00 - 18.00	OKR	15.00 - 17.00	Fußball F-Jgd. (Winter)			
	18.00 - 19.00	Fitness-Yoga	17.00 - 19.00	Leistungsturnen (ab 5 J.)			
	19.00 - 20.00	Wirbelsäulengymnastik	19.30 - 21.00	Faustball bzw. Fußball in Wintermonaten			
20.00 - 21.00	H.I.I.T.						
Freitag			14.30 - 16.00	Fußball D-Jgd. (Winter)			
	18.00 - 19.00	Tischtennis (Jugend bei Bedarf)	16.00 - 17.30	Fußball D-Jgd. (Winter)			
	19.00 - 21.00	Tischtennis (Punktspiele bei Bedarf)	17.15 - 23.00	Tischtennis Jgd. + Erw. Badminton (Punktspiele)			
SA			Punktspiele				
SO	siehe Wochenendnutzungsplan		siehe Wochenendnutzungsplan				
Sportschießen im Sportjugendheim, Am Sportpark 1, Breklum - Mittwoch: 18.30 - 20.00 Uhr							

Stand: 04.12.2023