

Hallenbelegungsplan mit Kontaktdaten der Übungsleiter / Stand 03.01.2023

Tag / Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter	Tel.-Nr.:	e-mail:
Montag, 10.00-11.00 Uhr	Gym-Damen 55+	Anja Brocks	04153-2883	brocks.meier-brocks@t-online.de
Montag, 14.00-16.00 Uhr	Gym-Herren 55+	Hans-Werner Lemke	04139-68085	h-w-lemke@gmx.de
Montag, 18.00-19.00 Uhr	Show-Dance	Alexandra Hermann-Plickat	0160-8015501	my-fitness@web.de
Montag, 18.00-19.30 Uhr	Basketball	Tobias Schlender	0176-56385011	tobi.schlender@gmail.com
Montag, 18.00-19.00 Uhr	Jumping	Alexandra Hermann-Plickat	0160-8015501	my-fitness@web.de
Montag, 19.00-20.00 Uhr	Rock That Fight	Alexandra Hermann-Plickat	0160-8015501	my-fitness@web.de
Montag, 19.30-20.30 Uhr	Montagsturner	Michael Meyer	04139-68154	ttroll@gmx.de
Montag, 19.30-20.30 Uhr	Zumba	Stefanie Bolte	0176-60929899	zumba-steffi@gmx.net
Montag, 20.00-22.00 Uhr	Tischtennis	Günter Bierwirth	04139-6745	guenterbierwirth@web.de
Montag, 20.00-22.00 Uhr	Volleyball Freizeitpitscher	Benjamin Plaumann	0176-21539281	b.plaumeier@gmail.com

Dienstag, 08.30-11.30 Uhr	Reha	Manuela Werner	04133-8527, Fax: 04133-4008409	manuela.lichtblicke@web.de
Dienstag, 10.00-11.00 Uhr	Kinderturnen	Adine Oelfke	04139-68034	
Dienstag, 14.30-16.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen FC Echem	Adine Oelfke	04139-68034	
Dienstag, 19.00-20.00 Uhr	Reha	Daniel Neckel	0157-32362029	daniel.neckel@t-online.de
Dienstag, 19.00-20.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Alexandra Hermann-Plickat	0160-8015501	my-fitness@web.de
Dienstag, 19.00-20.00 Uhr	Reha	Uwe Diercks	0163-2113553	u.diercks@hotmail.de
Dienstag, 20.00-21.00 Uhr	Reha	Daniel Neckel	0157-32362029	daniel.neckel@t-online.de
Dienstag, 20.00-22.00 Uhr	Fitness	Uwe Diercks	0163-2113553	u.diercks@hotmail.de

Mittwoch, 09.00-11.00 Uhr	Reha	Anja Brocks	04153-2883	brocks.meier-brocks@t-online.de
Mittwoch, 11.15-12.15 Uhr	Lunge	Anja Brocks	04153-2883	brocks.meier-brocks@t-online.de
Mittwoch, 17.00-18.00 Uhr	Basketball U16	Tobias Schlender	0176-56385011	nick1209@freenet.de
Mittwoch, 17.00-19.00 Uhr	Reha	Silke-Andrea Duen	04153-5919691, 0179-2434883	Silke-A.Duen@gmx.de
Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr	Basketball Mixed	Tobias Schlender	0176-56385011	nick1209@freenet.de
Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr	Basketball Herren	Tobias Schlender	0176-56385011	tobi.schlender@gmail.com
Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr	Gymnastik Damen 20+	Waltraut Schreyer	04153-52824	wa.schreyer@freenet.de
Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr	Pilates	Kerstin Detels	04139-6680, 0174-9829712	kerstin-detels@t-online.de
Mittwoch, 20.30-22.00 Uhr	Handball Damen	Wolfgang Beusch	04136-8261, 0151-10269777	wolfgang-beusch@t-online.de

Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Adine Oelfke	04139-68034	
Donnerstag, 15.00-17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Adine Oelfke	04139-68034	
Donnerstag, 16.00-18.00 Uhr	Dart Ki. + Jug. 7-16 Jahre	Gary Tröger Robin Sperlich	0157-332362004 0172-1362450	hondo1970@web.de robinsperlich93@gmail.com
Donnerstag, 17.30-18.45 Uhr	Leichtkontakt-Boxen, Kinder	Michael Metzler	05855-978293	m.metzler1@gmx.de
Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr	Zumba	Alexandra Hermann-Plickat	0160-8015501	my-fitness@web.de
Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr	Leichtkontakt-Boxen	Michael Metzler	05855-978293	m.metzler1@gmx.de
Donnerstag, 19.30-20.15 Uhr	Jumping	Alexandra Hermann-Plickat	0160-8015501	my-fitness@web.de
Donnerstag, 20.00-22.00 Uhr	Volleyball	Benjamin Plaumann	0176-21539281	b.plaumeyer@gmail.com

Freitag, 14.30-15.30 Uhr	Wirbelsäule	Uwe Diercks	0163-2113553	u.diercks@hotmail.de
Freitag, 14.30-15.30 Uhr	Bewegungsvariationen	Sandra Lorenzen	0170-4340980	honeyrider2210@yahoo.de
Freitag, 15.00-16.00 Uhr	Basketball U12	Tobias Schlender	0176-56385011	nick1209@freenet.de
Freitag, 15.30-17.00 Uhr	Basketball U16	Tobias Schlender	0176-56385011	nick1209@freenet.de
Freitag, 17.00-18.30 Uhr	Basketball Herren	Tobias Schlender	0176-56385011	tobi.schlender@gmail.com
Freitag, 18.30-20.00 Uhr	Basketball Individualtraining	Tobias Schlender	0176-56385011	tobi.schlender@gmail.com
Freitag, 20.00-22.00 Uhr	Tischtennis	Günter Bierwirth	04139-6745	guenterbierwirth@web.de
Freitag, 20.00-22.00 Uhr	BODY-JUMP	Alexandra Hermann-Plickat	0160-8015501	my-fitness@web.de
Freitag ab 20.00 Uhr	Dart auf der Tribüne	Gary Tröger Robin Sperlich	0157-332362004 0172-1362450	hondo1970@web.de robinsperlich93@gmail.com

Samstag, 10.00-11.00 Uhr	Fussball Minis + Jugend	Andreas Pierzynowski	0176-60896129	andreas.pierzynowski@gmx.de
Samstag, 10.00-11.00 Uhr	Fussball Minis + Jugend	Adriano Aleixo Axel Krzenzck	0152-53998105 0162-2324787	
Samstag, 11.00-13.00 Uhr	Fussball Minis + Jugend	Harald Melchior Jürgen Hettwer	04139-798939 01525-4677206	

Die Samstags Hallenzeiten gelten nur für die Winterzeit!