



Hallenbelegungsplan SV Jembke

gültig ab 01.02.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14:00				Kinderturnen (4-5 Jahre) Beret Naubert		Cheerleading Mona Geissler (10:00 - 14:00 Uhr)
15:00		Gesundheitstraining für Senioren Petra Stüben	Ballsport für Kinder (5-7 Jahre) Jacqueline Nomigkeit	Eltern-Kind-Turnen (3-5 Jahre) Beret Naubert		
16:00	Kindersport (6 - 8 Jahre) Jaccqueline Nomigkeit		Ballsport für Kinder (8-11 Jahre) Jacqueline Nomigkeit	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre) Beret Naubert	Cheerleading Mona Geissler	
17:00	Präventiver Gesundheitssport 55+ Rosely Stoppel		Body Total Rosely Stoppel	* Balance & Stretching Nicola Naatz		
18:00	Cardio Fitness Jacqueline Nomigkeit	Bleib Fit! Britta Krüger	Cheerleading Mona Geissler	* Tanzen, was die Ausdauer hält Nicola Naatz		
19:00	Tischtennis Torben Krökel	Pilates Britta Krüger		Tischtennis Torben Krökel		
20:00		Volleyball Marta Schüler	Cheerleading Mona Geissler		Tischtennis Torben Krökel	
21:00						

* Diese Übungsstunden finden von September bis März am letzten Donnerstag im Monat **nicht** statt.

Außerdem **Outdoorsport**: Walken mit Ruth, montags 18 Uhr Treffpunkt vor der Sporthalle