

# Hallenplan kleine Halle - Januar 2023

<b>M o n t a g</b>		
14:30 15:30	Turnen und Spielen im Ganztage	Jefim Okup
15:45 16:30	Eltern - Kind - Turnen	Jefim Okup
16:30 17:15	Eltern - Kind - Turnen	Jefim Okup
17:15 18:00	Tanzen: "Tanzmäuse" ab 5 Jahre	Friederike u. Sophia
18:00 19:00	Tanzen: "Unlimited" ab 8 Jahre	Friederike u. Sophia
19:00 20:15	Latin-Dance	K. Steinhake
20:15 22:00	Volleyball Herren	M. Huning

<b>M i t t w o c h</b>		
14:30 15:30	Tanzen im Ganztage	Vanessa Keller
15:30 16:00		
16:00 17:30	Tanzen: "Dancing Stars" ab 16 Jahre	Vanessa Keller
17:45 19:00	Trampolin ab 11 Jahre	Jefim Okup
19:00 20:00	Fitness-Gymnastik Frauen	Jefim Okup
20:00 21:00	Power-Fitness (HIIT)Allgemein	Ines Wiedermann

<b>D i e n s t a g</b>		
14:30 15:30	Tischtennis im Ganztage	Patrick Hehmann
16:00 17:00	Turnen 4 - 7 Jahre	Jefim Okup
18:00 20:30	Tischtennis Allgemein	T. Elixmann
20:30 22:00	Volleyball Hagener SV	Jennifer Pommer
<b>D o n n e r s t a g</b>		
15:30 16:15	Leichtathletik 8-12 Jahre *	Jefim Okup
16:15 17:00	Turnen 8 - 12 Jahre	Jefim Okup
17:00 18:00	Trampolin ab 8 Jahre	Jefim Okup
18:15 19:45	Herzsport niedrige Belastung	Jefim Okup
19:45 21:00	Herzsport höhere Belastung	Jefim Okup
<b>F r e i t a g</b>		
16:30 17:30	Ballschule Kinder ab 4 Jahre	Jefim Okup
17:30 18:30		
18:30 20:00	Tischtennis Kinder/Jugend	Torsten Elixmann
20:00 22:00	Tischtennis Allgemein	Torsten Elixmann

\* Diese Übungsstunden finden in den Sommermonaten auf den Außenanlagen statt.

Die gelb unterlegten Angebote sind schulische Angebote im Rahmen des Ganztagsunterrichtes.