

BELEGUNGSPLAN SV NIEDERROTH

G Y M N A S T I K R A U M

Montag

- Eltern-Kind-Turnen (für die Kleinen) 9:30 bis 10:30 Uhr Bekaan Anna
- Eltern-Kind-Turnen 3 und 4 Jährige 14:30 bis 15:30 Uhr Bekaan Anna
- Kinderturnen 15:45 bis 16:45 Uhr Bekaan Anna

- Ju-Jutsu
 - Pingo-Kids 17:15 bis 18:15 Uhr Duda Gerd
 - Duo-Training (U16, U21) 18:15 bis 19:45 Uhr Butler Ian
 - Duo Training (U18, U21) 19:45 bis 21:30 Uhr Butler Ian

Dienstag

- Duo-Training (Senioren) 17:00 bis 19:15 Uhr Paszkiewicz Adam
- Damengymnastik 19:30 bis 21:00 Uhr Bopfinger/Müller

Mittwoch

- Fußball (Kindergarten) 14:30 bis 15:30 Uhr Wiedemann Markus
- Kinderturnen 16:30 bis 17:30 Uhr Demus Eva
Tischner Kath.
Schuhbeck Stef.
- Yoga für Schwangere (5-mal) 17:45 bis 18:45 Uhr Schreiber H.
- Yoga (8-10-mal) 19:00 bis 20:30 Uhr Schreiber H.

Donnerstag

- Yoga (8-10-mal) 9:00 bis 10:30 Uhr Schreiber H.
- Ju-Jutsu
 - Duo-Training 16:00 bis 18:00 Uhr Paszkiewicz Adam
 - Kinder & Jugendliche 18:00 bis 19:30 Uhr Butler Ian
Thon Stefan
 - Jugendliche & Erwachsene 19:30 bis 21:00 Uhr Duda Gerd
 - Freies Training 21:00 bis 21:30 Uhr Duda Gerd

Freitag

- Ju-Jutsu
 - Duo-Training Adam 15:30 bis 19:30 Uhr Paszkiewicz
 - Rollen & Raufen &.. 19:30 bis 21:00 Uhr Pönitz Uwe

Samstag

- Ju-Jutsu
 - Duo-Training Senioren und nach Bedarf 9:00 bis 12:00 Uhr Paszkiewicz Adam
Butler Ian

Sonntag

- Ju-Jutsu Training nach Vereinbarung 9:00 bis 12:00 Uhr Butler Ian
Duda Gerd
Paszkiewicz Adam

Miete Gymnastikraum: 10€ pro Stunde