

Belegung Halle

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00		Schulsport Montessori Schule	Schulsport Montessori Schule					08:00
08:30								08:30
08:45								
09:00	Rückenfit am Morgen							09:00
09:15	(Eva L.)			KSC Eltern-Kind-Turnen		Karate		09:30
09:30				(Carolin H.)		(Gernot P.)		
09:45					Schulsport Grundschule Lorsbach		Badminton Erwachsene	
10:00	Schulsport	Schulsport Montessori Schule					(Norbert W.)	10:00
10:15	(14-tägig im Wechsel mit Rhein-Main-Therme)		Schulsport Grundschule Lorsbach	Schulsport Grundschule Lorsbach,		Fitness Capoeira for Kids		10:30
10:30	Grundschule Lorsbach					(Diogo M.)		11:00
10:45								11:30
11:00	Schulsport					Fitness Capoeira for All	Selbstverteidigung	12:00
11:15	Grundschule Lorsbach			Schulsport Montessori Schule		(Diogo M.)	(Koo K.)	12:30
11:30								
11:45						Workshop		13:00
12:00								13:30
12:15								
12:30	Schulsport	Schulsport Montessori Schule	Schulsport Montessori Schule					14:00
12:45	Grundschule Lorsbach			Schulsport Montessori Schule				14:30
13:00								
13:15								
13:30								
13:45								
14:00								
14:30	Schulsport, Montessori Schule			Schulsport Montessori Schule				15:00
15:00							Workshop	15:30
15:15								
15:30		KSC 3 - 4						
15:45		(Larissa M./Carolin K.)						
16:00	KSC 3 - 4		Vereinsport 1. FCL - Jugend	Vereinsport 1. FCL - Jugend	KSC 6 - 8		Workshop	16:00
16:15	(Larissa M./Carolin K.)				(Julian L.)			16:30
16:30		KSC 5 - 6						
16:45	KSC 5 - 6	(Larissa M./Carolin K.)						
17:00	(Larissa M./Carolin K.)				KSC 8 - 10			17:00
17:15					(Julian L.)			17:30
17:30	Badminton (Jugendliche)	Badminton (Technik)						
17:45	(Larissa M./Steffen Sp.)	(Larissa M./Steffen Sp.)						
18:00				Tanz-Sport Little Sharacudas - Modern			Volleyball (optional)	18:00
18:30				(Nicole M.)			(Meinhard K./Sandra H.)	18:30
19:00	Reha-Sport (VO) Herz-Sport	Prellball Damen	Karate		Athletik Training Jugendliche ab 10 Jahre			19:00
19:30		(Uschi P.)	(Gernot P.)		(Julian L.)			19:30
		Aerial Acrobatics						
		(Amy C.)						
20:00	Prellball Herren	DieDa-Gymnastik	Tischtennis (Training, Ligabetrieb)	Volleyball	Badminton (freies Spiel)			20:00
20:30	(Norbert F.)	(Nancy Sch.)		Meinhard K. Sandra H.	Dagmar Mauer			20:30
21:00			(Andreas G./Norbert W./Jasmin Sch.)					21:00
21:30		Athletik Training Erwachsene						21:30
		(Winfried P.)						
22:00								22:00
22:30								22:30

Belegung Gymnastikraum

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00				Präventions-Sport Postnatal-Yoga (Julia K.)				09:00
09:15								09:30
09:30								
09:45								
10:00	Reha-Sport (VO) Orthopädie (Eva L.)	Präventions-Sport Aktiv älter werden (Christiane P.)	Präventions-Sport G.U.T. (Christiane M.)					10:00
10:15								10:30
10:30								
10:45								
11:00								11:00
11:15								11:30
11:30	Reha-Sport Herz-Kreislauf-Therapie (Nachfolge-Kurs o. VO)	Reha-Sport Wirbelsäulen und Osteoporosegymnastik						11:00
11:45								11:30
12:00	(in Planung)	(in Planung)						11:00
12:15								11:30
12:30								
12:45								
13:00								11:00
13:15								11:30
13:30								
13:45								
14:00						Workshop		11:00
14:15								11:30
14:30								
14:45								
15:00				Tanz-Sport Solo - Garde		Workshop		15:00
15:15		Tanz-Sport Mini Sharks						15:30
15:30		(Lene St.)		(Virginia H.)				
15:45						Workshop		16:00
16:00	Tanz-Sport Balinas-Schautanz (Lanea G./Joceline H.)		Tanz-Sport Solo					16:30
16:15	Tanz-Sport							
16:30	Little Sharacudas - Polka		(Melanie N.)					17:00
16:45								
17:00	(Sandra B./Mildred K.)	Tanz-Sport Little Sharks - Schautanz		Tanz-Sport Little Sharks - Modern				17:30
17:15		(Lene St.)		(Mona F./Lanea G.)				
17:30								18:00
17:45		Präventions-Sport Rückenfit				Fitness Step Aerobic Beginners		18:30
18:00		(Eva L.)	Fitness Step Aerobic	Reha-Sport Allgem. Reha (in Planung)				19:00
18:15	Fitness Total Body Workout	Präventions-Sport Zertifikat:	(Carmen S./Tatjana H.)	(Nachfolge-Kurs o. VO)				19:30
18:30	(Tatjana H./Gini H.)	SportProGesundheit Haltung & Bewegung (Kurs 8 * 90 Min)	Fitness Body Styling	Präventions-Sport Yoga zur Entspannung				20:00
18:45		(Eva L.)	(Carmen S./Tatjana H.)	(Christina H.)				20:30
19:00								
19:15		Ski + Spaß-Gymnastik (nur im Winterhalbjahr)						21:00
19:30								21:30
19:45								
20:00	Reha-Sport (VO) Herz-Sport							21:00
20:15	Tanz-Sport Teiras - Marolka							21:30
20:30								
20:45	(Julian R.)							21:00
21:00								21:30
21:15								
21:30								
21:45								

Belegung Multifunktions-/Sportplatz								
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00	(K) Rückenfit am Morgen (Eva L.)							09:00
09:15								09:15
09:30								09:30
09:45						(M) Karate		09:45
10:00			(M) G.U.T.	(A) Outdoor		(G. Porcher)		10:00
10:15				Nordic Walkng				10:15
10:30				Ingrid Weise				10:30
10:45			Chr. Michaelis					10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00						(A) Outdoor		14:00
14:15						Mountainbike		14:15
14:30						für Fortgeschrittene		14:30
14:45								14:45
15:00						Manfred W.,		15:00
15:15						Markus R.,		15:15
15:30						Günter Z		15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00	(M) Leichtathletik Sportabzeichen	(M) Badminton				(K) Athletik- Training	(M) Outdoor Sportabzeichen	17:00
17:15								17:15
17:30	(Heidi K./Sven T.)	L. Martell				J. Löber		17:30
17:45								17:45
18:00			(A) Outdoor Bike-Freunde im TVL	(M) Tanzsport				18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00			(K) 1. FCL	(K) Tanz	Yoga	(K) 1. FCL	(A) Outdoor Lauftreff	19:00
19:15			Manfred W., Markus R., Günter Z.		Chr. Holzhäuser	N. Markovski J. Raschke	B. Selzer	19:15
19:30		(A) Outdoor Nordic Walking (Martin Sch.)						19:30
19:45								19:45
20:00	(A) Tanz/Teiras Julian Raschke							20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45

(A) Freigelände vor d. Sporthalle
(K) Sportplatz
(M) Multifunktionsplatz

Belegung Sonstige Sportstätten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30								09:30
09:45								09:45
10:00						(H) Triathlon Schwimmen		10:00
10:15						(Caba V.)		10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00						(H) Triathlon Schwimmen		11:00
11:15						(Caba V.)		11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:45								12:45
13:00								13:00
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00		(D) Tanz Solo/Duos - Garde/Schau	(D) Tanz-Sport Solo-Garde/Duo-					16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00		Malin Krohn Lanea	(C) Tanz Little Sharacudas Marsch	(C) Tanz Mini Sharacudas Marsch	(I) Kegeln (Hanni Schn.)	(F) Mini Sharks (Tamara G.)		17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00		Gerstberger Rebecca Gerstberger	(D) Tanz-sport Sharacudas - Modern (Malin K./Lena F.)	Silja Lisa (TSC N)	(E) Tanz Belugas V. Holland L. Gerstberger.			18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00		(D) Tanz-Sport Solos/Duos			(E) Tanz Sharacudas Polka S. Brüning R. Gerstberger	(D) Tanz-Sport Sharacudas - Marsch (Julian R./Nadine Sch.)		19:00
19:15								19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00		Malin K./Virginia H.)	(D) Tanz Orkas					20:00
20:15								20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00			(ab Aug - Dez) Rebecca Gerstberger		(H) Triathlon Schwimmen Renata Sch./Winfried P.)		(H) Triathlon Schwimmen (Winfried P.)	21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45

(D) Bürgerhaus Marxheim

(E) Sporthalle Rosenberg

(F) Gemeindezentrum Lorsbach

(G) Niederhöchststadt

(H) Schwimmhalle Rhein Main Therme

(I) Stadthalle Hofheim, Kelbahn

(C) Spiegelsaal, Nordenstadt