

Übungsstunden des TV 1902 Niederseelbach e.V.

Uhrzeit/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00 - 10:30							Aikido Waffentraining (10:00 - 12:00) Petra Schmidt Thierry Riat Eric Klose	
10:30 - 11:00								
11:00 - 11:30								
11:30 - 12:00								
12:00 - 12:30						Gerätturnen Leistungstraining (12:00 - 15:00) Alexander Knorr Justus Albert Marie-Thérèse Semesch	Aikido (12:00 - 13:00) Freies Training	
12:30 - 13:00								
13:00 - 13:30								
13:30 - 14:00		Hallenboccia (13:30 - 15:00) Hanna Raab						
14:00 - 14:30								
14:30 - 15:00								
15:00 - 15:30	Zwergenturnen (15:00 - 16:30) Agnes Göbel Fabian Wolf Hendrik Laernoës					Frei (15:00 - 17:00)		
15:30 - 16:00								
16:00 - 16:30		Frei						
16:30 - 17:00	Leichtathletik Sportplatz am Heideborn (17:00 - 19:00) Christian Koch S. Assenheimer	Eltern-Kind-Turnen (16:30 - 17:30) Svea Leyendecker	Kleinkinder Gerätturnen Basistraining (16:30 - 18:00) Justus Albert Fabian Wolf Merle Puschner	Gerätturnen Aufbautraining (16:30 - 17:30) Frauke von Bergen Pia Helm-Georg	Gerätturnen Aufbautraining (16:30 - 17:30) Agnes Göbel		Frei (16:00 - 18:00)	
17:00 - 17:30		Aufbau Gerätturnen		Gerätturnen Leistungstraining (17:30 - 18:30) Alexander Knorr, Frauke von Bergen	Wintermonate Kinderleichtathletik (17:30 - 19:00) Sabine Assenheimer Belanna Assenheimer Nele Bender	Sommermonate Kinderleichtathletik Sportplatz am Heideborn (17:30 - 19:00) Sabine Assenheimer Belanna Assenheimer		
17:30 - 18:00		Gerätturnen Leistungstraining (18:00 - 20:00) Alexander Knorr Andreas Kurz Justus Albert Marie-Thérèse Semesch	Aerobic (18:00 - 19:00) Anila Bele				Frauenturnen (19:00 - 20:00) Sabine Assenheimer	Aikido (18:00 - 19:00) Freies Training
18:00 - 18:30					Tanz & Gymnastik (19:00 - 20:00) Frauke von Bergen	Hatha Yoga "Gute Stube" (19:00 - 21:00) Anna Lara Hoff		
18:30 - 19:00			Aikido (19:00 - 21:00) Petra Schmidt Thierry Riat Eric Klose	Tanz & Fitness (20:30 - 21:30) Lisa Wlodkowski				
19:00 - 19:30		Aikido (20:30 - 22:00) Petra Schmidt Thierry Riat Eric Klose			Aikido (21:00 - 22:00) Freies Training			
19:30 - 20:00								
20:00 - 20:30								
20:30 - 21:00								
21:00 - 21:30								
21:30 - 22:00								