



Sportprogramm „Corona“ am Heidlandsweg



Wochentag	Uhrzeit	Sportprogramm	Übungsleiter*in	Sportstätte	Eingang	Ausgang
Montag	09.00 – 13.00	Tennis-Training	Siegfried Mencke	G1	Eingang 1	Ausgang 1
	16.00 – 17.00	Rücken-fit, Wirbelsäulengymnastik	Karin Posipal	A2	Eingang 1	Ausgang 1
	16.30 - 18.00	Fußball U8	Kay Meyer	C1	Eingang Fußball	Ausgang Fußball
	17.15 – 18.45	Fußball U17-2	Stefan Lau / Matthias Ehrhorn	B1/B2	Eingang Fußball	Ausgang Fußball
	19.00 – 20.00	Zumba	Brigitte Kerkmann	A2	Eingang 1	Ausgang A2
	20.00 – 21.00	Pilates	Gabi Marben	A1	Eingang 1	Ausgang 1
Dienstag	10.00 – 12.00	Boule-Training	Dieter Welbers / Rudolf Niehaus / Fritz Joost	F 1	Eingang 1	Ausgang 1
	16.00 – 20.00	Tennis-Training	Siegfried Mencke	G1	Eingang 1	Ausgang 1
	17.15 – 18.45	Fußball U14	Mika Kraßmann	B1/B2	Eingang Fußball	Ausgang Fußball
	17.30 – 19.00	Fußball U15 I+II	Marco Eggers / Torben Vehling	C1/C2	Eingang Fußball	Ausgang Fußball
	17.30 – 19.00	LA-Training	Bernd Peuker	E1	Eingang 1	Ausgang A2
	17.45 -18.45	Faszientraining	Anita Ohlhorst	A 2	Eingang 1	Ausgang 1
	19.00 - 20.00	Herren-Fitness	Walter Schmidt / Reik Maslewski	A 1	Eingang 1	Ausgang A2
	19.30 - 21.00	Fußball I. Herren	Rene Schrader / Ansgar Bender	B1/B2	Eingang Fußball	Ausgang Fußball
19.45 – 21.15	Fußball II. Herren	Franz Cibis / Hendrik Pagels	C1/C2	Eingang Fußball	Ausgang Fußball	
Mittwoch	15.30 – 16.30	Tanzflöhe 3	Annika Stange	A 2	Eingang 1	Ausgang 1
	16.00 - 20.00	Tennis-Training	Siegfried Mencke	G1	Eingang 1	Ausgang 1
	16.45 - 18.15	Fußball U10 I + II	Niko Mucke / Chr. Dobberstein	C1/C2	Eingang Fußball	Eingang Fußball
	16.45 - 17.45	Candygirls	Annika Stange	A 2	Eingang 1	Ausgang 1
	17.00 – 18.30	Fußball U11 I+II	Jens Ohlhorst / Bernd Sievert	B1/B2	Eingang Fußball	Ausgang Fußball
	17.00 – 19.15	Boule-Training	Dieter Welbers / Rudolf Niehaus / Fritz Joost	F 1	Eingang 1	Ausgang 1
	18.00 – 19.00	Moderndance	Annika Stange	A 2	Eingang 1	Ausgang 1
	19.15 - 20.45	Fußball III. Herren	Philipp Westphal / Marvin Pagels	C1/C2	Eingang Fußball	Ausgang Fußball
19.30 – 21.00	Fußball AH/AHS	Andy Bartsch	B1/B2	Eingang Fußball	Ausgang Fußball	
Donnerstag	15.30 – 16.30	Fitness für Jedermann	Ulla Strauß / Anne Zwer	A2	Eingang 1	Ausgang 1
	16.00 – 20.00	Tennis-Training	Siegfried Mencke	G1	Eingang 1	Ausgang 1
	16.45 – 18.15	LA-Training	B. Peuker / L. Jänke / C. Bornhöft / F. Dose / W. Oppermann	E1	Eingang 1	Ausgang 1
	17.00 - 18.15	Fußball U8	Kay Meyer	C1	Eingang Fußball	Ausgang Fußball
	17.45 – 18.45	Rücken-fit, Wirbelsäulengymnastik	Karin Posipal	A2	Eingang 1	Ausgang 1
	19.00 - 20.00	Power-Workout	Anita Ohlhorst	A2	Eingang 1	Ausgang 1
	19.30 - 21.00	Fußball II. Herren	Franz Cibis / Hendrik Pagels	B1/B2	Eingang Fußball	Ausgang Fußball
	19.45 –21.15	Fußball I. Herren	Rene Schrader / Ansgar Bender	C1/C2	Eingang Fußball	Ausgang Fußball
Freitag	15.00 – 17.00	Boule-Training	Dieter Welbers / Rudolf Niehaus / Fritz Joost	F 1	Eingang 1	Ausgang 1
	16.00 – 20.00	Tennis-Training	Siegfried Mencke	G1	Eingang 1	Ausgang 1
	16.00 – 17.30	Fußball U12	Maik Mossau / Peter Buschmann	C1/C2	Eingang Fußball	Ausgang Fußball
	17.00 – 18.30	Fußball U11 I+II	Jens Ohlhorst / Bernd Sievert	B1/B2	Eingang Fußball	Ausgang Fußball
	19.15 - 20.45	Fußball III. Herren	Philipp Westphal / Marvin Pagels	C1/C2	Eingang Fußball	Ausgang Fußball
	18.00 – 20.00	Beachvolleyball	Mike Wiemann	D 1	Eingang 1	Ausgang A2
Sonntag	10.00 – 12.00	Boule-Training	Dieter Welbers / Rudolf Niehaus / Fritz Joost	F 1	Eingang 1	Ausgang 1
	10.15 – 13.00	Tennis-Training	Siegfried Mencke	G1	Eingang 1	Ausgang 1

