

## Hallenbelegungsplan Jahnhalle TV 1878 Vallendar e.V.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag		
09:00	<b>Ganzkörperfitness</b> 09:00 - 10:00 h <i>H. Lentes-Wieland</i>							
09:30								
10:00				<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 10:00 - 11:00 h <i>Anita Herr</i>				
10:30								
11:00								
11:30						<b>Leistungsturnen</b> <b>11:30 - 13:30 Uhr</b> <b>weiblich</b> <i>Alexa, Janno, Julie</i> <b>&amp; männlich P Stufe</b> <i>Nico, Laurenz, Rafael</i>		
12:00								
12:30						<b>Leistungsturnen</b> <b>männlich ab 13 J</b> 13:30 - 16:00 Uhr <i>Marco</i>		
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00			<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1 - 3 Jahre 15:30 - 16:30 Uhr <i>Christian</i>					
15:30								
16:00	<b>Ballspielgruppe für Kinder</b> 16:00 - 17:30 <i>Marie Ostermann</i>	<b>Turnen männl. Mehrkampf</b> 16:00 - 17:00 Uhr <i>Marco</i>			<b>Leistungsturnen weiblich</b> 15:30 - 18:00 Uhr <i>Alisha, Kevin</i>			
16:30				<b>Allgemeines Turnen 4 - 6 Jahre</b> 16:30 - 17:30 h <i>Mareike, Julie</i>				
17:00		<b>Allgem. Turnen männl. ab 7 Jahre</b> 17:00 - 18:00 Uhr <i>Hansi</i>	<b>Leistungsturnen 17:00 - 19:00 Uhr weiblich</b> <i>Alexa + Alisha &amp; männlich</i> <i>Marco</i>	<b>Weiblich 17:30 - 19:00 Uhr</b> <b>Allgem. Turnen ab 7 - 9 Jahre</b> <i>Heike + Julie</i>				
17:30	<b>Allgemeines Turnen weiblich 9 - 15 Jahre</b> 17:30 - 18:45 <i>Simon, Jette, Lilli</i>			<b>Leistungsturnen</b> <i>Alisha, Janno, Kevin</i>				
18:00		<b>Leistungsturnen männlich</b> 18:00 - 20:00 Uhr <i>Marco + Ludwig + Jan</i>			<b>Volleyball</b> 18:00 - 20:00 Uhr <i>Horst Schmidt</i>	<b>Turnen weibl. / männl.</b> 18:00 - 20:00 Uhr <i>Ludwig + Marco</i>		
18:30			<b>Ganzkörperfitness</b> 19:00 - 20:00 h <i>H. Lentes-Wieland</i>	<b>Herzsport</b> 19:00 - 20:00 h <i>Regina</i> <i>Eimermacher-Raczek</i>				
19:00	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 19:00 - 20:00 h <i>Anita Herr</i>							
19:30								
20:00	<b>Turnen weibl. / männl. ab 16 Jahre</b> 20:00 - 22:00 Uhr <i>Rafael</i>	<b>Volleyball</b> 20:00 - 22:00 Uhr <i>Sebastian Schmidt</i>	<b>Fit werden &amp; Fit bleiben</b> (Männer ab 50) 20:00 - 22:00 Uhr <i>Hansi</i>					
20:30					<b>Volleyball</b> 20:30 - 22:00 Uhr <i>Sebastian Schmidt</i>			
21:00								
21:30								
22:00								

Stand: 13.03.2020

Rückfragen oder Änderungen bitte an: [hauptsportwart@tvallendar.de](mailto:hauptsportwart@tvallendar.de)