

Belegung große Halle, ab November 2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00	Schulsport	Schulsport	Schulsport	Schulsport	Schulsport	Tennis A.Protte
08:15						
.						
.						
.						
.						
.						
.						
12:30						
12:45						
13:00		Grundschul-AG				Fußball Jugend
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15	Tennis A. Protte 0151-14158969	Kindersport 7-10 J. (FSJ)/Jonas Voß fsj(at)sc-ostenland.de		Tennis A.Protte	Tennis A.Protte	Fußball Senioren Jens Vogt
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45		Badminton Jugend D.Ahlheit Tel: 0176 47790249	Fussball Jugend	Badminton Schüler/Jugend D.Ahlheit Tel: 0176 47790249	Badminton Jugend D.Ahlheit Tel: 0176 47790249	
17:00						
17:15			Fussball Jugend			
17:30						
17:45						
18:00	Tennis / Badminton Fussball Jugend (im Winter)	Badminton Senioren D.Ahlheit Tel: 0176 47790249	Damen Senioren J. Grund Tel: 936245	Badminton Senioren/Jugend D.Ahlheit Tel: 0176 47790249	Badminton Senioren Hobby D.Ahlheit Tel: 0176 47790249	
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	Badminton Senioren D. Ahlheit Tel: 0176 47790249	Männersport Antonius Brökelmann Tel: 0160 95951700	Athletic Traning Ralf Sedat Fussball Senioren (im Winter)	Badminton Senioren D.Ahlheit Tel: 0176 47790249	Fussball-Hobby Bernhard Sprick	
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						

Legende

- Regelangebot SCO
- im Winter SCO
- nicht SCO

Belegung kleine Halle, ab November 2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:00	Schulsport	Schulsport	Schulsport	Schulsport	Schulsport			
08:15								
.								
.								
.								
.								
.								
.								
.								
.								
12:30								
12:45								
13:00								
13:15						Voltis / Breitensport Kindergeburtstag (12 - 17:30)		
13:30								
13:45								
14:00								
14:15								
14:30								
14:45								
15:00	Rehasport Fr, Wollförster Tel: 0170 1535061	Kindersport J.Voß	Eltern-Kind 3.+4. Jahre Ivonne Frensemeier Teresa Schumacher Tel: 0160 8337322		Tennis A.Protte			
15:15								
15:30								
15:45								
16:00	Badminton Jugend		Eltern-Kind ab 2.Jahre Ivonne Frensemeier Teresa Schumacher Tel: 0160 8337322	Kindersport 5.+6. Jahre Marie Hansjürgens				
16:15								
16:30								
16:45								
17:00	Diwos Gaby Sprenger Tel: 0171-2319656	Basketball U10 Gregor Czucha Tel: 0157 88088012	Diwolos Lena Sprenger Tel: 0160 8016344	Badminton Schüler/Jugend				
17:15								
17:30								
17:45								
18:00	Tischtennis Michael Brune Tel.: 015146652021	Rückenfit Gaby Sprenger Tel: 54915	Step Areobic Monika Gröppler Lahme Tel: 54413	Diwos Gaby Sprenger Tel: 0171-2319656		Tischtennis Michael Brune		
18:15								
18:30								
18:45								
19:00								
19:15								
19:30								
19:45								
20:00		Volleyball Damen Bettina Langguth / Männersport Antonio Brökelmann	Volleyball Herren Olaf Merschmann Tel: 936086					
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								

Belegung Gymnastikraum, ab März 2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag		
08:00								
08:15								
08:30	Sanfte Wirbelsäulengymnastik Teresa Beringmeier 01753606517	Fit in den Tag Sabine Höwekenmeier	Pilates Fortgeschr. Claudia Hansjürgens Tel: 938601	Pilates Fortgeschr. C. Hansjürgens Tel: 938601	kath. Familienzentrum			
08:45								
09:00								
09:15		Fit in den Tag Sabine Höwekenmeier	Pilates Anfänger Claudia Hansjürgens Tel: 938601					
09:30								
09:45								
10:00	kath. Familienzentrum							
10:15		Eltern/Kin 1-2 Jahre Sabine Höwekenmeier				Solomariechen (KV) Janine Fortschnieder		
10:30								
10:45								
11:00								
11:15								
11:30								
11:45								
dazwischen keine Belegung								
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
16:00	Tanzalarm M.Bee-Niggemeier Tel: 0152 08689459		Tanzsternchen (KV) J.Leifeld	Kindertanz 3-4 Jahre (KV) Annika Meier	Diwolos Lena Sprenger Tel:0151 8016344			
16:15								
16:30								
16:45								
17:00	fit und beweglich M.Gröpper-Lahme S.Höwekenmeier Tel: 0176 32827273	Kindertanz Konfetti (KV) Wigge / Merschmann	Diwolos Lena Sprenger Tel: 0151-8016344		Bodyworkout C.Kothe-Becker Tel: 935793			
17:15								
17:30								
17:45								
18:00	Diwos G. Sprenger Tel: 0171-2319656	Voltis S.Fraune	Minigarde (KV) Vanessa Merschmann Nathalie Wiesing	Solomariechen (KV) Janine Fortschnieder Tel: 0151-15293460	Volligieren S.Fraune			
18:15								
18:30								
18:45								
19:00			Bauch-Beine-Po C. Kothe-Becker Tel: 935793	Prinzengarde (KV) Sabina Nagatis				
19:15								
19:30								
19:45								
20:00			Männerballett (KV) Katharina Hempel					
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:15								

Belegung Nebenhalle, ab März 2025

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00						
08:15						
08:30						
08:45						
09:00						
09:15						
09:30						
09:45						
10:00						
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
	dazwischen keine Belegung					
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00			Gymnastik Ü 60 C. Kothe Becker Tel: 935793		Bodyworkout C. Kothe-Becker	
17:15			Aerobic Fatburner C.Kothe Becker	Fußgymnastik (online) C. Kothe-Becker		
17:30						
17:45						
18:00			BBP C. Kothe-Becker	Stretch & Relax (online) C. Kothe-Becker		
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						