



# Sportangebot Sporthalle GS Westerhof

gültig ab 12.10.2023

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  | Samstag  | Sonntag  |
|---|--|--|---|--|--|--|
| 08:30 - 09:30<br>09:30 - 10:30<br><b>Rückengymnastik</b><br>Andrea Peters                           |  | 09:00 - 10:00<br><b>Rückengymnastik</b><br>Andrea Peters   |   |  | 10:00-11:30<br><b>Fußball FCR</b><br><i>Winterhalbjahr</i> | 09:30-11:00<br><b>Kosen-Judo</b><br><i>Fortgeschrittene</i><br>Sebastian, Maximilian |
| bis 15:30<br><b>Saari</b><br><i>Hortbetreuung</i>   | 13:30 - 16:00<br><b>DRK</b>  | bis 16:00<br><b>Saari</b><br><i>Hortbetreuung</i>  | 15:30 - 16:15<br><b>Parcour</b><br><i>5-7 Jahre</i><br>Elena, Torben, Marc        |  | 11:30-13:00<br><b>Fußball FCR</b><br><i>Winterhalbjahr</i> |  |
| 16:00 - 16:45 und 16:45-17:30<br><b>Eltern-Kind-Turnen</b><br><i>1-5 Jahre</i><br>Torben und Lieven | 16:00 - 17:00<br><b>Inline-Skating</b><br><i>6 - 9 Jahre</i><br>Barbara Schütt                       | 16:00-17:00<br><b>Eltern-Kind-Turnen</b><br><i>01. Mai</i><br>Torben und Emma                      | 16:15 - 17:15<br><b>Parcour</b><br><i>8-10 Jahre</i><br>Elena, Torben, Marc       | 16:00-17:00<br><b>Leichtathletik</b><br><i>(im Sommer auf dem Sportplatz)</i><br>Marc, Georg |  |  |
| 17:30-18:45<br><b>Fußball FCR</b><br><i>Winterhalbjahr</i>  | 17:00 - 19:00<br><b>Judo</b><br><i>Anfänger, Kinder+Jugendl.</i><br>Sebastian, Maximilian, Christian | 17:00-18:00<br><b>Fußball FCR</b><br><i>Winterhalbjahr</i>   | 17:15-18:15<br><b>Parcour</b><br><i>11-14 Jahre</i><br>Elena, Torben, Marc        | 17:00-18:30<br><b>Fußball FCR</b><br><i>Winterhalbjahr</i>                                   |  |  |
| 18:45 - 20:15<br><b>Freizeitsport am Ball</b><br><i>Winterhalbjahr</i><br>Niclas Martens            | 17:00 - 19:00<br><b>Judo</b><br><i>Anfänger, Kinder+Jugendl.</i><br>Sebastian, Maximilian, Christian | 18:15 - 19:15<br><b>Inline-Skating</b><br><i>9 - 13 Jahre</i><br>Barbara Schütt                    | 18:15 - 19:15<br><b>Fitness / Gym</b><br><i>Nicole Dahl</i><br>ab 12.10.          |  |  |  |
| 20:15 - 22:00<br><b>Fußball FCR</b><br><i>Winterhalbjahr</i>  |  | 19:15 - 20:15<br><b>Inline-Skating</b><br><i>Erwachsene</i><br>Barbara Schütt                      | 19:15-20:00<br><b>Bauch/Beine/Po für Damen</b><br><i>Nicole Dahl</i><br>ab 12.10. | 18:30-20:00<br><b>Fußball FCR</b><br><i>Winterhalbjahr</i>                                   |  |  |
|   | 20:00 - 22:00<br><b>Fußball FCR</b><br><i>Winterhalbjahr</i>   | 20:15 - 22:15<br><b>Badminton</b><br><i>Erwachsene</i><br>Peter Penzel                             | 20:00 - 22:00<br><b>Volleyball</b><br><i>Erwachsene</i><br>Peter Relotius         | 20:00- 22:00<br><b>Fußball FCR</b><br><i>Winterhalbjahr</i>                                  |  |  |
|   | Im Musikraum der Schule:<br>18:00-19:15<br><b>Yoga-Gymnastik</b><br>Karen Prohl                      | Im Musikraum der Schule:<br>18:00 - 19:15<br>19:30 - 20:45<br><b>Yoga-Gymnastik</b><br>Karen Prohl |   |  |  |  |

## Weitere Sportangebote

### Rückenschule/Rückenfit :

anerkannter Präventionskurs nach Ankündigung

### Sportabzeichen :

Beginn Sept. Sportplatz Tötensen

### Judo bei Kooperationsvereinen :

FSV Harburg, Vinzensweg 20 21077 Hamburg

TV Meckelfeld, Am Schulteich 14, 21217 Seevetal

## Weitere Infos

[www.turnerschaft-westerhof.de](http://www.turnerschaft-westerhof.de)