

Übungsplan der DjK Mudersbach

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08:15-09:30 Gymnastik Senioren Giebelwaldhalle Hermann Gerhardus		08:30-09:30 Fit in den Tag Giebelwaldhalle Janna Fries		ganztägig Tischtennis Giebelwaldhalle Dominik Grundmeier
	09:00-11:00 Sportstudio Sportstudio Giebelwaldh. Hannelore Bode		09:00-11:00 Nordic Walking Spielplatz Birken Christa Euteneuer		
			09:00-11:00 Sportstudio Sportstudio Giebelwaldh. Hannelore Bode		
			14:00-16:00 Leichtathletik Senioren Sportplatz Mudersbach Günter Gerhardus		
	15:30-18:00 Turnen Senioren / Herz-Kreislauf Giebelwaldhalle Monika Becher	15:00-16:00 Eltern und Kind Giebelwaldhalle Lena Frech, Melanie Pfister			
				16:00-17:00 Kinder Ballsport Giebelwaldhalle Nalan Kuzkaya	
16:00-17:15 Turnen Basic Giebelwaldhalle Elmar Wertebach, Lena Rosenthal, Marit Bode		16:00-17:00 Kindersport 4-8 Jahre Giebelwaldhalle Janna Fries, Timo Fries	16:00-17:15 Turnen Basic Giebelwaldhalle E. Wertebach, A. Heupel, L. Rosenthal, M. Bode	16:00-18:00 Sportstudio Sportstudio Giebelwaldh. Tobias Mertens, Daniel Krämer	
				16:00-17:30 Tischtennis (Jugend Anfänger) Giebelwaldhalle Johanna Schützler, Benedikt Groß	
17:00-19:00 Sportstudio Sportstudio Giebelwaldh. Tobias Mertens, Daniel Krämer	17:30-18:30 Yoga Bürgerhaus Birken Elfriede Frisch	17:00-18:00 Leichtathletik Kinder (Klasse 1-4) Sportplatz Mudersbach Alexandra Blum, Justyna Godzic	17:00-19:00 Sportstudio Sportstudio Giebelwaldh. Tobias Mertens, Daniel Krämer		
17:15-19:00 Turnen Wettkampf Giebelwaldhalle Elmar Wertebach, Lena Rosenthal, Marit Bode		17:00-19:00 Sportstudio Sportstudio Giebelwaldh. Tobias Mertens, Daniel Krämer	17:15-18:30 Turnen Wettkampf Giebelwaldhalle E. Wertebach, A. Heupel, L. Rosenthal, M. Bode		
		17:15-18:45 Tischtennis (Jugend Anfänger) MZH Brachbach Johanna Schützler, Dominik Grundmeier		17:45-19:15 Tischtennis (Jugend Fortgeschrittene) Giebelwaldhalle Johanna Schützler, Benedikt Groß	
	18:00-20:00 Leichtathletik Senioren Sportplatz Mudersbach Anke Schlüter	18:00-19:00 Leichtathletik Kinder (ab Klasse 5) Sportplatz Mudersbach Marie Leiwien			
		18:15-19:15 Yoga Bürgerhaus Birken Elfriede Frisch			
		18:45-20:15 Tischtennis (Jugend Fortgeschrittene) MZH Brachbach Johanna Schützler, Dominik Grundmeier	18:00-20:00 Tischtennis (Jugend Fortgeschrittene) TV Jahn Halle Brachbach Johanna Schützler, Dominik Grundmeier		
19:30-21:00 Fitness Frauen Giebelwaldhalle Elfriede Frisch		19:00-21:30 Volleyball Giebelwaldhalle Eva Weber			
		19:30-20:30 Yoga Bürgerhaus Birken Elfriede Frisch	19:30-22:00 Badminton Niederschelderhütte Christian Moore		
	20:15-21:15 Bodyfit Giebelwaldhalle Janna Fries	20:15-22:00 Tischtennis (Erwachsene) MZH Brachbach	20:00-22:00 Tischtennis (Erwachsene) TV Jahn Halle Brachbach		

