



# Sportangebot Sporthalle GS Westerhof

gültig ab 01.05.2024

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