

Hallenbelegungszeiten (Stand 2016)

TV „Frisch Auf“ Sophiental



| Uhrzeit | Aktivität | Übungsleiter |
|---------------------------------------|--|--|
| Montag | | |
| 8:30 - 9:30 | Walking - Treffpunkt Kanalbrücke | Henning Toske |
| Abfahrt 16:30 | Radfahren - Treffpunkt Sporthalle | Joachim Gartung |
| 18:00 - 20:00 | Gelong Dao (Selbstverteidigung) für alle Altersstufen | Michael Kaestner Julian Kaestner Patrick Harms |
| 20:00 - 22:00 | Prellball | Gerd Hilgers |
| Dienstag | | |
| 18:30 - 19:30 | Maxxus Muskeltraining | Sabine Kollenda |
| 20:00 - 21:00 | Frauengymnastik | Susanne Preß |
| Mittwoch | | |
| 08:30 - 09:30 | Walking - Treffpunkt Kanalbrücke | Henning Toske |
| 10:00 - 12:00 | Kindergarten "Hexenhäuschen" | Erzieherinnen |
| 16:30 - 17:30 | Mutter-Kind-Turnen | Anke Rache |
| 18:30 - 19:30 | Maxxus Muskeltraining | Sabine Kollenda |
| 20:00 - 21:00 | Fitness für Frauen | Heike Rehr |
| Donnerstag | | |
| 17:30 - 18:30 | Kinderturnen FÄLLT BIS AUF WEITERES AUS – GRUND: KEIN ÜBUNGSLEITER | |
| 19:30 - 21:00 | Gymnastik für Männer | Sabine Kollenda Susanne Preß Heike Rehr Dieter Ehlers |
| Freitag | | |
| 08:30 - 09:30 | Walking - Treffpunkt Kanalbrücke | Henning Toske |
| 17:00 - 20:00 | Gelong Dao (Selbstverteidigung) für Jugendliche | Michael Kaestner Julian Kaestner Patrick Harms |
| 20:00 - 22:00 | Tischtennis für Erwachsene | Ronald Mader |
| Fussball | | |
| Im Sommer Freitag 17:30 - 18:45 | Waldstadion | Michael Opp Hartmut Körner Mathias Eilenberger |
| Im Winter Samstag 13:00 - 15:00 | Halle Neubrück | Michael Opp Hartmut Körner Mathias Eilenberger |