

1. Halbjahr 2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00 – 08:00							
08:00 – 09:00							
09:00 – 10:00			Martinus Grundschule interne Regelung Bonifatius Kindergarten Von 08:00 - 12:00 Uhr	Astrid-Lidgren-Schule 07:00 – 12:00 Uhr	Astrid-Lidgren-Schule 07:00 – 12:00 Uhr		
10:00 - 11:00	01.10. - 31.03. 10:00 – 11:30 h Bogensport Peter R.-Nadermann 01575 7105323						
11:00 - 12:00						01.10. - 31.03. Bogensport - Jugend Peter Rüschoff- Nadermann 01575 7105323	Badminton Hendrik Schade 0171 1290362
12:00 - 13:00	11:35 – 13:10h Astrid-Lindgren-Schule						
13:00 - 14:00	Münsterlandschule Tilbeck 13:25 - 15:45 h						01.10. - 31.03. Bogensport - freies Training - Peter Rüschoff- Nadermann 01575 7105323
14:00 - 14:30		Münsterlandschule Tilbeck 14:10 - 15:45 h		MS-Land-Schule Tilbeck 13:20 - 15:30 h	Münsterlandschule Tilbeck 14:10 - 15:45 h		
14:30 - 15:00							
15:00 - 15:30							
15:30 - 16:00				Krabbelgruppe Laura Mervelskemper 0163 7178 892			
16:00 - 16:30	Eltern-Kind-Turnen Lena Rach 0163 4703870	Boden-/Geräteturnen Jessica Konietzko 0177 1972 680	Minikicker Magdalene Sundermann 01515 0528 891 Andreas Zylla 01512 5273 249	Kinderturnen Laura Welling 01514 2564998	Eltern-Kind-Turnen Jessica & Dirk Nitsche 01525 3522555		
16:30 - 17:00							
17:00 - 17:30							
17:30 - 18:00		Reha – Sport Nottuln 17:30 – 19:00 h	01.10. - 31.03. Bogensport	Minikicker Spielgemeinschaft mit Appelhülsen Magdalene Sundermann 01515 5273 249	Leichtathletik Daniel Konietzko 0177 1972 680		
18:00 - 18:30	Body – Workout Ariane Schulze - Detten 02509 9509723						
18:30 - 19:00				Indiaca Friedhelm Schmidt 02509 8222	Tischtennis Christian Ziepke 01577 5849303		
19:00 - 19:30	Rückenschule Reinhard Nitsche 0175 5457542	01.10. - 31.03. Bogensport – Jugend Peter Rüschoff- Nadermann	Bodystyling Ursula Bertram 01609 7701342				
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30	Yoga Jessica Laus 01762/1929913	01.10. - 31.03. Bogensport Peter Rüschoff- Nadermann 01575 7105323	Badminton Hendrik Schade 0171 1290362 Tischtennis Christian Ziepke 01577 5849303	01.10. - 31.03. 20:00 – 22:00 h Bogensport - Senioren P. Rüschoff-Nadermann 01575 7105323			
20:30 - 21:00							
21:00 - 21:30							
21:30 - 22:00							