

2024 /2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
07:00 – 08:00									
08:00 – 09:00									
09:00 – 10:00			<b>Martinus Grundschule</b> interne Regelung Bonifatius Kindergarten Von 08:00 - 12:00 Uhr	<b>Astrid-Lidgren-Schule</b> 07:00 – 12:00 Uhr	<b>Astrid-Lidgren-Schule</b> 07:00 – 12:00 Uhr				
10:00 - 11:00	<b>01.10. - 31.03.</b> 10:00 – 11:30 h <b>Bogensport</b> Peter R.-Nadermann 01575 7105323							<b>01.10. - 31.03.</b> <b>Bogensport - Jugend</b> Peter Rüschoff- Nadermann 01575 7105323	
11:00 - 12:00						<b>01.10. - 31.03.</b> <b>Bogensport</b> - freies Training - Peter Rüschoff- Nadermann 01575 7105323			
12:00 - 13:00	11:35 – 13:10h <b>Astrid-Lindgren-Schule</b>								
13:00 - 14:00	<b>Münsterlandschule Tilbeck</b> 13:25 - 15:45 h								
14:00 - 14:30		<b>Münsterlandschule Tilbeck</b> 14:10 - 15:45 h		<b>MS-Land-Schule Tilbeck</b> 13:20 - 15:30 h	<b>Münsterlandschule Tilbeck</b> 14:10 - 15:45 h				
14:30 - 15:00									
15:00 - 15:30				<b>Eltern – Kind – Turnen</b> Jessica Nitsche 01525 3522555	<b>Krabbelgruppe</b> Laura Mervelskemper 0163 7178 892				
15:30 - 16:00									
16:00 - 16:30	<b>Eltern - Kind - Turnen</b> Jessica & Dirk Nitsche 01525 3522555	<b>Boden-/Geräteturnen</b> Jessica Konietzko 0177 1972 680	<b>01.10 – 31.03. Minikicker</b> Magdalene Sundermann 01515 0528 891	<b>Kinderturnen</b> Len Lengers 01515 074 5500	<b>Eltern – Kind - Turnen</b> Jessica & Dirk Nitsche 01525 3522555				
16:30 - 17:00									
17:00 - 17:30									
17:30 - 18:00		<b>Reha – Sport Nottuln</b> 17:30 – 19:00 h	<b>01.10 – 31.03.</b> <b>Bogensport – Jugend</b> Peter Rüschoff – Nadermann 01575 7105323	<b>Minikicker (01.10 – 31.03.)</b> Spielgemeinschaft mit Appelhülsen Magdalene Sundermann 01515 5273 249					
18:00 - 18:30	<b>Body – Workout</b> Ariane Schulze - Detten 02509 9509723								
18:30 - 19:00						<b>Badminton – Jugend</b> Noel Arning 0151 53207140			
19:00 - 19:30	<b>Rückenschule</b> Reinhard Nitsche 0175 5457542	<b>01.10. - 31.03.</b> <b>Bogensport – Jugend</b> Peter Rüschoff- Nadermann	<b>Bodystyling</b> Ursula Bertram 01609 7701342	<b>Indiaca</b> Friedhelm Schmidt 02509 8222	<b>Tischtennis</b> Christian Ziepke 01577 5849303				
19:30 - 20:00									
20:00 - 20:30	<b>Yoga</b> Jessica Laus 01762/1929913	<b>01.10. - 31.03.</b> <b>Bogensport</b> Peter Rüschoff- Nadermann 01575 7105323	<b>Badminton</b> Hendrik Schade 0171 1290362  <b>Tischtennis</b> Christian Ziepke 01577 5849303	<b>01.10. - 31.03.</b> 20:00 – 22:00 h <b>Bogensport - Senioren</b> P. Rüschoff-Nadermann 01575 7105323					
20:30 - 21:00									
21:00 - 21:30									
21:30 - 22:00									