

2024 /2025	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00 – 08:00				Astrid-Lidgren-Schule 07:00 – 12:00 Uhr	Astrid-Lidgren-Schule 07:00 – 12:00 Uhr		
08:00 – 09:00			Martinus Grundschule interne Regelung Bonifatius Kindergarten Von 08:00 - 12:00 Uhr				
09:00 – 10:00						Eltern – Kind – Turnen 09:30 – 11:00 h Angelina Ahlert 01762 3563 214	
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 11:00 – 15:00 h Peter Rüschoff- Nadermann 01575 7105323	Badminton Hendrik Schade 0171 1290362	
12:00 - 13:00	11:35 – 13:10h Astrid-Lindgren-Schule					01.10. - 31.03. Bogensport - freies Training - Peter Rüschoff- Nadermann 01575 7105323	
13:00 - 14:00	Münsterlandschule Tilbeck 13:25 - 15:45 h						
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			Eltern – Kind – Turnen Jessica Nitsche 01525 3522555		Turnhallenminis Laura Mervelskemper 0163 7178 892		
15:30 - 16:00							
16:00 - 16:30	Eltern - Kind - Turnen Jessica & Dirk Nitsche 01525 3522555	Boden-/Geräteturnen Jessica Konietzko 0177 1972 680	Eltern – Kind – Turnen Jessica Nitsche 01525 3522555	Turnhallenminis Laura Mervelskemper 0163 7178 892			
16:30 - 17:00					01.10 – 31.03. Minikicker Magdalene Sundermann 01515 0528 891	Kinderturnen Len Lengers 01515 074 5500	Eltern – Kind - Turnen Jessica & Dirk Nitsche 01525 3522555
17:00 - 17:30							
17:30 - 18:00			Reha – Sport Nottuln 17:30 – 19:00 h Mandy Kroes 0175 8607820	01.10 – 31.03. Bogensport – Jugend Peter Rüschoff – Nadermann 01575 7105323	Minikicker (01.10 – 31.03.) Spielgemeinschaft mit Appelhülsen Magdalene Sundermann 01515 5273 249		
18:00 - 18:30	Body – Workout Ariane Schulze - Detten 02509 9509723						
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30	Rückenschule Reinhard Nitsche 0175 5457542	01.10. - 31.03. Bogensport – Jugend Peter Rüschoff- Nadermann	Bodystyling Ursula Bertram 01609 7701342	Indiaca Reinhard Nitsche 0175 5457542	Tischtennis Christian Ziepke 01577 5849303 Jürgen Schwarz 0175 1852850		
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30	Yoga Jessica Laus 01762/1929913	01.10. - 31.03. Bogensport Peter Rüschoff- Nadermann 01575 7105323	Tischtennis Christian Ziepke 01577 5849303 Jürgen Schwarz 01751852850 Pickleball Fabian Müller 01514 1306874	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							