

Übungsplan TuS Westfalia Sölde ab Herbst 2023

Turnhalle Sölde (Emschertalgrundschule)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00						10:00 - 11:30 Eltern & Kind		
15:00	15:00 - 16:00		15:00 - 16:30			evtl. Tischtennis gemäß Spielplan		
15:30	Wirbelsäulengymn.	15:30 - 17:00	Mädchenturnen	15:30 - 17:00				
16:00	16:00 - 18:30	Eltern & Kind		Fit im Alter				
16:30	Kunst- Turnen (weiblich)		16:30 - 17:30		16:30 - 18:30			
17:00		17:00 - 18:30	Yoga	17:00 - 18:30	Kunst- Turnen			
17:30		Tischtennis		Jungenturnen	(weiblich)			
18:00			18:00 - 20:00		18:30 - 22:00			18:00 - 19:30
18:30	18:30 - 20:00	18:30 - 19:30	Trampolin	18:30 - 20:00	Prellball			Yoga
19:00	Yoga	Wirbelsäulengymn.		Frauen & Ski und Fitness				
19:30		19:45 - 21:00						
20:00		Aerobic	20:00 - 22:00	20:00 - 21:30				
20:30			Tischtennis	Volleyball				
21:00				Mixed Hobby				

Übungsplan TuS Westfalia Sölde ab Herbst 2023

Grundschule Lichtendorf (Schulstr.)

Mo 17:00 - 19:00 Badminton
Sa 09:30 - 11:00 Badminton Jugend
Sa 11:00 - 13:00 Badminton Erwachsene

Halle Gartenstadt

Mo 20:00 - 22:00 Volleyball Mixed 1 und Herren

Freies Angebot für Vereinsmitglieder:

Di ab 18:00 Radtouristik: Fahrradtreff für ALLE Interessierte - Treffpunkt: Bahnhof Sölde