

# Sportangebote im Rieselfeld



A = Einsteiger, M = Mittelstufe, F = Fortgeschrittene, WK = Wettkampfgruppe

Stand: Sept. 2010

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
15.00-16.00 [50] <b>Judo F I</b> (bis 10 J.) (Terry Diaconu)	15.00-16.00 [49] <b>Trampolin</b> (6-12 J.) (Marina Riesterer)	15.00-15.45 [49] <b>Spielspaß</b> (3-4 J.) 15.45-16.30 [49] 16.30-17.15 [49] <b>Spielspaß</b> (4-5 J.) (Annika Wenzel)	14.00-14.45 [44] <b>Spielspaß</b> (3-5 J.) (Jan Lindemann)	15.00-16.30 [49] <b>Judo A</b> (ab 6 J.) (Terry Diaconu)	15.00-16.00 [50] <b>Jazz Dance</b> (ab 9 J.) (Marnie Wandt)
16.00-17.00 [50] <b>Judo A</b> (ab 6 J.) (Terry Diaconu)	16.00-17.00 [49] <b>Trampolin</b> (6-12 J.) (Ankea Manderla)	17.15-18.00 [49] <b>Kinderturnen</b> (5-6 J.) 18.00-19.00 [49] <b>Kinderturnen</b> (6-7 J.) (Jan Lindemann)	14.45-15.30 [44] <b>Spielspaß</b> (3-5 J.) (Jan Lindemann)	16.30-17.30 [49] <b>Judo F I</b> (bis 10 J.) (Terry Diaconu)	16.00-17.00 [50] <b>Kindertanzen</b> (3-5 J.) (Marnie Wandt)
15.00-15.45 [49] 15.45-16.30 [49] <b>Eltern &amp; Kind</b> (ab 1,5 J.) (Robin Glade-Beucke)	17.00-17.45 [44] <b>Eltern &amp; Kind</b> (ab 1,5 J.) (Marina Riesterer)	17.00-18.00 [49] <b>Trampolin</b> (6-8 J.) (Ankea Manderla)	15.00-16.00 [50] <b>Kindertanzen</b> (3-5 J./ Kindergarten) (Katharina Wethkamp)	17.30-19.00 [49] <b>Judo F II</b> (bis 14 J.) (Terry Diaconu)	<b>Ballett</b> [45] 15.00-16.00 (3-5 J.) 16.00-17.00 (5-7 J.) 17.00-18.00 (7-9 J.) 18.00-19.00 (ab 9 J.) (Jan Kubin)
16.30-17.15 (3-4 J.) 17.15-18.00 (5-6 J.) <b>Kinderturnen</b> [49] (Simon Schmidt)	17.00-18.00 [49] <b>Trampolin</b> (6-8 J.) (Ankea Manderla)	18.00-20.00 [neue Sporthalle] <b>Tischtennis F</b> (6-14 J.)	16.00-17.00 [50] <b>Kindertanzen</b> (6-8 J./ 1.+2. Klasse) (Katharina Wethkamp)	19.00-20.00 [49] <b>Rückengymnastik</b> (Maria Lacatos-Schmittel)	17.00-18.00 [50] <b>Yoga</b> (Manjula Honnes)
18.00-19.00 [49] <b>Sportkönnen</b> (ab 8 J.) (Simon Schmidt)	17.45-18.30 [44] <b>Eltern &amp; Kind</b> (ab 1,5 J.) (Marina Riesterer)	19.00-20.00 [49] <b>Rückenfitness</b> (Katharina Wethkamp)	17.00-18.00 [50] <b>Kindertanzen</b> (8-10 J./ 3.+4. Klasse) (Katharina Wethkamp)	<b>Neu</b> 20.00-21.00 (50) <b>BauchBeinePo</b> (Steffi Rinderle)	17.00-18.00 [50] <b>Funktionsgymnastik</b> (Charlotte Wilhelm)
17.00-18.30 [50] <b>Judo WK</b> (11-15 J.) (Terry Diaconu)	18.00-19.00 [49] <b>Trampolin</b> (ab 8 J.) (Ankea Manderla)	20.00-22.30 [neue Sporthalle] <b>Tischtennis</b> Herren allgemein	<b>Neu</b> 19.00-20.00 (49) <b>Step Mix</b> (Susanne Behrends)	18.00-19.00 [50] <b>Pilates</b> (Katharina Hänsel)	
18.00-19.00 [44] <b>Taekwondo A</b> (ab 8 J.)	18.30-19.30 [44] <b>Turnen</b> (6-9 J.) (Marina Riesterer)	20.00-21.00 [49] <b>Fitness Mix</b> (Katharina Wethkamp)	21.00-22.30 [45] <b>Freizeit Fußball</b> (FT-Team)	18.00-19.00 [50] <b>Bauch Beine Po</b> (Charlotte Wilhelm)	
19.00-20.00 [44] <b>Taekwondo A</b> (ab 12 J.)	<b>Neu</b> 19.30-20.30 [50] <b>Powerfitness</b> (Caroline Gemes)	<b>Neu</b> 20.00-21.00 [50] <b>Dancefit</b> (Manjula Honnes)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>FT-Geschäftsstelle Rieselfeld, Glashaus Raum IV Di. 10.30-12.30 Uhr Mi. 16.00-17.00 Uhr Tel: 01577 / 24 93 780 e-mail: ft.rieselfeld@googlemail.com</p> </div>	<b>Tischtennis</b> [neue Sporthalle] 18.00-19.00 (6-10 J.) 19.00-20.00 (10-14 J.) 20.00-22.00 (Herren L)	
19.00-20.00 [50] <b>Power Step</b> (Susanne Behrends)	20.30-21.30 [50] <b>Pilates</b> (Steffi Konstanzer)				
20.00-21.00 [50] <b>Bauch Beine Po</b> (Lisa Schmid)					
				<b>SAMSTAG</b> <b>Trampolin &amp; Spiele</b> [49] 10.30-11.30 (5-10 J.) 11.30-12.30 (10-14 J.) (Marina Riesterer)	