Trainingszeiten Kloster Oesede

Belegungsplan Sportplätze VfL Kloster Oesede am Montag, 18.05.2020

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Rasenplatz	Kunstrasenplatz	Rasenplatz	Kunstrasenplatz	Rasenplatz	Kunstrasenplatz	Rasenplatz	Kunstrasenplatz	Rasenplatz	Kunstrasenplatz
9:00		Reha-Sport 9:00-9:45								
9:15										
9:30										
9:45										
10:00		Fit am Morgen 10:00-10:45								
10:15										
10:30										
10:45										
14:30										Kinderturnen 14:30 - 15:30
14:45										
15:00								Leichtathletik 15:00 - 16:00		
15:15										
15:30										
15:45										Kinderturnen 15:45 - 16:45
16:00							Fußball D3 16:00-17:30	Leichtathletik 16:00 - 17:00		
16:15										
16:30					Fusssball G1 16:30-18:00					
16:45						Funktionstraining 16:45 bis 17:30				
17:00				Reha-Sport 17:00- 17:45						
17:15										
17:30			Fussball E1 17:30-18:45							
17:45						Yoga 17:45 bis 18:45				
18:00	Fußball A/B-Jugend 18:00 bis 19:30	Fußball Damen 19:45 bis 21:45		Bauch - Beine - Po 18:00- 18:45 / Sportab-zeichen 18:00 bis 19:15					Fußball 3.Herren 18:00 bis 19:30	
18:15								Sportab-zeichen		
18:30							Fußball 1.Herren 18:30 bis 20:00			
18:45										
19:00			Fußball 2.Herren 19:00 bis 20:30	Männer Fitness 19:00- 19:45	Fußball 4.Herren 19:00 bis 20:30	Step- Aerobic 19:00 bis 20:00		Fußball Alte Herren 19:00 bis 20:30		
19:15										
19:30		Step - Aerobic 19:30 bis 20:30								
19:45										
20:00										
20:15										
20:30										
20:45										
21:00										
21:15										
21:30										
21:45										
22:00										