Belegungsplan Turnhalle Ostwig - ab Oktober 2026

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30 - 09.00	**Yoga** Riina Koskinen-Humpert **nur nach Anmeldung**	frei			frei	frei	frei
09.00 - 09.15			**Rückensport** Kooperation FZ Bestwig **nach Anmeldung**	**Ki-Ta-Tü-Ta-Ta** Kooperation FZ Bestwig **Kindergartenkinder Ostwig**			
09.15 - 09.30							
09.30 - 09.45	frei						
09.45 - 10.00							
10.00 - 10.15	frei	**Eltern-Kind-Turnen** Kooperation FZ Bestwig Fatima Dikyol **Kinder 6 - 18 Monate**	frei		frei	frei	frei
10.15 - 10.30							
10.30 - 10.45							
10.45 - 11.00							
11.00 - 11.15	frei	frei	frei	frei	frei	**Spikeball** **VJA** Maike Zydek nach Anmeldung	**FC Ostwig / Nuttlar** **Umkleidennutzung** **Damen** **1. Senioren** **2. Senioren** (bis ca. 18.30 Uhr)
11.15 - 11.30							
11.30 - 11.45							
11.45 - 12.00							
12.00- 12.30	frei	frei	frei	frei	frei		
12.30- 13.00							
13.00- 13.30							
13.30- 14.00	frei						
14.00- 14.30						**FC Ostwig / Nuttlar** **Umkleidennutzung** **C-Jugend** **A-Jugend** (bis ca. 18.30 Uhr)	
14.30 - 15.00	Vorbereitung						
15.00 - 15.15	**KraftOrt - Kids** **Psychomotorikgruppe** verantwortlich: Birgit Kraft Leitung: Silke Hilgenhövel **nur nach Anmeldung**	**TV / FC / JSG optionale Ergänzungsstunde** (nach Anmeldung)	**TV / FC / JSG optionale Ergänzungsstunde** (nach Anmeldung)	**TV / FC / JSG optionale Ergänzungsstunde** (nach Anmeldung)	**TV / FC / JSG optionale Ergänzungsstunde** (nach Anmeldung)		
15.15 - 15.30							
15.30 - 15.45							
15.45 - 16.00							
16.00 - 16.15		**Di-Windelflitzer** **Eltern-Kind-Turnen** Hannah Vollmer **1,5 - 3,5 Jahre**	**TV / FC / JSG optionale Ergänzungsstunde** (nach Anmeldung)	**Do-Windelflitzer** **Eltern-Kind-Turnen** C. Villmer / S. Hömberg **ca. 1,5 - 3,5 Jahre**			
16.15 - 16.30							
16.30 - 16.45					**FC Ostwig / Nuttlar** Jugendspielgemeinschaft **G-Jugend**	**FC Ostwig / Nuttlar** **Damen**	
16.45 - 17.00	**Mo-Rappelkiste** Elena Beule **ab 3,5 bis 5 Jahre**						
17.00 - 17.15		**Turnkids** Anna Lena Sambale **letztes Kita-Jahr und 1. Schuljahr**		**Teenturnen** Nele Ramspott **2. bis 4. Schuljahr**			
17.15 - 17.30			**FC Ostwig / Nuttlar** Wintertraining JSG Umkleide B-Jugend Umkleide 2. Mannschaft				
17.30 - 17.45							
17.45 - 18.00	**FC Ostwig / Nuttlar** Jugendspielgemeinschaft **E-Jugend**						
18.00 - 18.15				**Zumba** Jeanette Schröder Ricarda Calvi **nach Anmeldung**			
18.15 - 18.30		**ASK-Sport** **Bewegung & Fitness** Julia Borggrebe **Damen**				Duschen	Duschen
18.30 - 18.45					**Step Aerobic** Stefanie Cramer Michaela Kiersznowski **Damen** **nach Anmeldung**	**3x wöchentlich Reinigung durch Firma Putzfee Sauerland** (ab 10/2026) Die Reinigung der Turnhalle, beider Umkleiden und aller Sanitäreinrichtungen findet außerhalb der Nutzungszeiten jeweils am **Montag**, **Mittwoch** und **Freitag** statt.	
18.45 - 19.00			**Zumba** Stefanie Cramer Michaela Kiersznowski **nach Anmeldung**				
19.00 - 19.15							
19.15 - 19.30	**Freizeitsport** Dietmar Fischer **"DIFi-Riege"** **Damen & Herren**			**Volleyball** "Mixed" Michael Busch **Damen & Herren**			
19.30 - 19.45							
19.45 - 20.00		**Frauen-Fitness** Karin Borggrebe Christiane Schrewe **Damen**					
20.00 - 20.15			**Turnen** Melanie Liese **Damenturnen Frauen**		**Turnen** Burkhard Sommer **Herrenturnen Männer**		
20.15 - 20.30							
20.30 - 20.45							
20.45 - 21.00							
21.00 - 21.15							
21.15 - 21.30	**TV / FC / JSG optionale Ergänzungsstunde**						
21.30 - 21.45		Duschen	Duschen				
21.45 - 22.00							
22.00 - 22.15	Duschen			Duschen	Duschen		

Änderungen in der Hallenbelegung oder zusätzliche Nutzungen können nur nach vorheriger Absprache mit Hannah Vollmer vorgenommen werden (Tel.: 0160 / 2384656).

Bei Parallelnutzungen in der Turnhalle und auf dem Sportplatz (Umkleidennutzung) ist die Nutzung der Umkleiden und Duschen unter den Übungsleitern und Trainern abzustimmen. Das gilt insbesondere für den Fußballtrainingsbetrieb und für alle Fußballspiele! Grundsätzlich liegt das Recht auf die Umkleidennutzung beim Nutzer der Turnhalle.