



Kursübersicht 01/24



Kürzel	Kurs	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Kontaktdaten	Übungsort
T	Turn-Minis (3-5 Jahre)	Montag	15.30-16.30 Uhr	Lisa Arbandt	HandyNr.: 01573 5625267	Turnhalle
K	Kempo-Karate Minis (6-9 Jahre)	Montag	16.45-18.00 Uhr	Carmen Olstedt	HandyNr.: 0157 38432357	Turnhalle
K	Kempo-Karate(ab 10 J.-Erwachsene)	Montag	18.15-20.00 Uhr	Carmen Olstedt	HandyNr.: 0157 38432357	Turnhalle
R	Rückengymnastik	Montag	19.00-20.00 Uhr	Gabi Feldmann	HandyNr.: 0151 50557477	Mehrzweckraum
P	Pilates	Montag	20.10-21.10 Uhr	Gabi Feldmann	HandyNr.: 0151 50557477	Mehrzweckraum
L	Lauftreff f. Einsteiger	Montag	18.00-19.00 Uhr	Steffi Bandurski	HandyNr.: 0157 39404801	Ab Tretbecken
L	Lauftreff f. Hobbyläufer	Montag	19.00-20.00 Uhr	Steffi Bandurski	HandyNr.: 0157 39404801	Ab Tretbecken
R	Reha-Orthopäde	Dienstag	11.00-12.00 Uhr	Gabi Feldmann	HandyNr.: 0151 50557477	Mehrzweckraum
Z	Zumba	Dienstag	17.30-18.30 Uhr	Miriam Steinrötter	HandyNr.: 0175 1820754	Mehrzweckraum
R	Reha-Herzsport	Dienstag	18.45-20.15 Uhr	Gabi Feldmann	HandyNr.: 0151 50557477	Turnhalle
V	Volleyballgruppe seit 1970	Dienstag	20.00-22.00 Uhr	H.Wolters/I. Roth		Turnhalle
F	Fit ab 50	Mittwoch	9.00-10.00 Uhr und 10.00-11.00 Uhr	Gabi Feldmann	HandyNr.: 0151 50557477	Mehrzweckraum
G	Girls-Fit (5-9 Jahre)	Mittwoch	16.30 -17.30 Uhr	Marina Vengels	HandyNr: 0172 4450993	Turnhalle
G	Girls-Fit (10-14 Jahre)	Mittwoch	17.30-18.30 Uhr	Marina Vengels	HandyNr: 0172 4450993	Turnhalle
T	Step @ More	Mittwoch	18.30-19.25 Uhr	Birgit Middrup	HandyNr.:0171 9300767	Mehrzweckraum
F	Full-Body Power	Mittwoch	19.00-20.30 Uhr	Andy Schilasky	HandyNr.: 0172 7027727	Turnhalle
G	Gymnastik für Jedefrau	Mittwoch	19.45-21.15 Uhr	Dajana Töns	HandyNr.: 0152 29809041	Mehrzweckraum
B	Ballsport	Mittwoch	20.30 Uhr-offen	Sascha Grigo	HandyNr.: 0178 4122947	Turnhalle
K	Turn-Zwerge (2-3 Jahre)	Donnerstag	15.30-16.30 Uhr	Lisa Arbandt	HandyNr.: 01573 5625267	Turnhalle
J	Judo	Donnerstag	17.45-20.00 Uhr	Jörg Buck	HandyNr.: 0171 1912558	Turnhalle
Y	Yoga	Donnerstag	16.30 -18.00 Uhr	Regina Schellhase	Handy-Nr.: 0173 5321582	Mehrzweckraum
Y	Yoga	Donnerstag	18.00-19.15Uhr	Regina Schellhase	Handy-Nr.: 0173 5321582	Mehrzweckraum
G	Gymnastik (Power)	Donnerstag	19.15-20.15 Uhr	Sandra Becks	HandyNr.: 0151 15708482	Mehrzweckraum
F	Forever Young	Donnerstag	20.00-21.00 Uhr	Friederike Konczak	HandyNr.: 0157 56593575	Turnhalle
F	Full-Body Power	Freitag	17.30-19.00 Uhr	Andy Schilasky	HandyNr.: 0172 7027727	Turnhalle

Bitte unbedingt bei der Kursleitung anmelden!