



## Kursübersicht 05/2022



Kürzel	Kurs	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Kontaktdaten	Übungsort
K	Kempo-Karate	Montag	17.45-20.00 Uhr	Carmen Olstedt	HandyNr.: 0157-38432357	Turnhalle
P	Pilates	Montag	20.00-21.15 Uhr	Gabi Feldmann	HandyNr.: 0151-50557477	Mehrzweckraum
R	Rückengymnastik	Montag	19.00-20.00 Uhr	Gabi Feldmann	HandyNr.:0151-50557477	Mehrzweckraum
T	Tanzen im Sitzen (Pause!)	Montag	18.00-19.00 Uhr	Andrea Banke	HandyNr.: 0178-1893161	Vereinsheim
T	Turn-Minis (3-5 Jahre)	Montag	15.30-16.30 Uhr	Dominique Bücken	HandyNr.: 0170-4829101	Turnhalle
L	Lauftreff f. Einsteiger	Dienstag	18.00-19.00 Uhr	Steffi Bandurski	HandyNr.: 0157-39404801	Ab Tretbecken
L	Lauftreff f. Hobbyläufer	Dienstag	19.15-20.15 Uhr	Steffi Bandurski	HandyNr.: 0157-39404801	Ab Tretbecken
R	Reha-Herzsport	Dienstag	18.45-20.15 Uhr	Gabi Feldmann	HandyNr.: 0151-50557477	Turnhalle
R	Reha-Orthopädie	Dienstag	11.00-12.00 Uhr	Gabi Feldmann	HandyNr.: 0151-50557477	Mehrzweckraum
V	Volleyballgruppe seit 1970	Dienstag	20.00-22.00 Uhr	H.Wolters/I. Roth		Turnhalle
Y	Yoga ganz sanft	Dienstag	19.00-20.30 Uhr	Melitta Stöppler	HandyNr.: 01768 3093064	Mehrzweckraum
Z	Zumba	Dienstag	17.30-18.30 Uhr	Miriam Steinrötter	HandyNr.: 0175-1820754	Mehrzweckraum
A	Aktiv Kurs Mädchen (9-15 Jahre)	Mittwoch	17.15-18.30 Uhr	Mechthild Mai	HandyNr: 0157-37191833	Turnhalle
B	Ballsport	Mittwoch	20.30 Uhr-offen	Sascha Grigo	HandyNr.: 0178-4122947	Turnhalle
F	Fit ab 50	Mittwoch	9.15-10.15 und 10.30-11.30 Uhr	Friederike Konczak	HandyNr.: 0157-56593575	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
T	Step @ More	Mittwoch	18.30-19.25 Uhr	Birgit Midrup	HandyNr.:0171-9300767	Mehrzweckraum
B	Bodyfit	Donnerstag	10.30-11.30 Uhr	Friederike Konczak	HandyNr.: 0175-56593575	Mehrzweckraum
F	Forever Young	Donnerstag	20.00-21.00 Uhr	Friederike Konczak	Handy Nr.: 0175-56593575	Turnhalle
G	Gymnastik (Power)	Donnerstag	19.15-20.15 Uhr	Sandra Becks	HandyNr.: 01511 5708482	Mehrzweckraum
J	Judo	Donnerstag	17.45-20.00 Uhr	Jörg Buck	HandyNr.: 0171-1912558	Turnhalle
K	Kinderturnen (2-3Jahre)	Donnerstag	16.30-17.30 Uhr	Lisa Rademacher	HandyNr.: 01575 0653501	Turnhalle
K	Kinderyoga (7-12 Jahre)	Donnerstag	16.30-17.30 Uhr	Melitta Stöppler	HandyNr.: 01768-3093064	Mehrzweckraum
R	Rücken-fit	Donnerstag	9.15-10.15 Uhr	Friederike Konczak	Handy Nr.: 0175-56593575	Mehrzweckraum
Y	Yin Yoga	Donnerstag	18.00-19.00 Uhr	Melitta Stöppler	HandyNr.: 01768 3093064	Mehrzweckraum
F	Full-Body Power	Freitag	19.00-20.30 Uhr	Andy Schilasky	HandyNr.: 0172-7027727	Turnhalle