

Eichendorffschule

Montag

18.00 - 19.00 Uhr
Präventionskurs
"Bewegen statt schonen"
Helga Fisseler

19.00 - 20.15 Uhr
Training für Bauch, Beine und
Rücken in Anlehnung an
Pilates
Helga Fisseler

20.15 - 21.15 Uhr
Rücken und Faszientraining
Helga Fisseler

Dienstag

16.00 - 17.00 Uhr
Turnen für Kinder
im Kleinkind- und
Vorschulalter
Team Andrea Bettges

17.00 - 18.00 Uhr
Kinderturnen für Kinder ab 6
Jahre
Team Andrea Bettges

Mittwoch

16.15 - 17.30 Uhr
Eltern-Kind-Turnen
für Kinder von 2 - 4 Jahre
Mit Melanie und Desiree

Astrid-Lindgren-Schule

Montag

18.00 - 19.00 Uhr
Funktionsgymnastik
Ruhsar

19.30 - 21.00 Uhr
Fitness-Gymnastik
Simone

Dienstag

16.15 - 17.15 Uhr
Gymnastik für Senioren
Ellen

17.30 - 18.30 Uhr
Reha-Sport-Orthopädie
Leif Bosch

19.00 - 20.30 Uhr
Selbstverteidigung
Krav Maga
Team Stefan und Ralph

20.30 - 22.00 Uhr
Krav Maga für Trainer
Leitung: Stefan und Ralph

Mittwoch

16.15 - 17.30 Uhr
Eltern-Kind-Turnen
für Kinder von 2 - 4 Jahren
mit Nadja, Jennifer und Sandra

Donnerstag

17.30 - 19.30 Uhr
Tischtennis
Thomas Baumeister

19.30 - 21.00 Uhr
Frauen-Gymnastik
Brunhilde Stender

Samstag

10.00 - 11.00 Uhr
REHA-Sport
Leif Bosch

Walking
Treffpunkt Kornstraße

Dienstag

8.45 - 9.45 Uhr
Uschi Thelen

Freitag

8.45 - 9.45 Uhr
Uschi Thelen

(Termine im Herbst und
Winter nach Absprache)

17.30 - 19.30 Uhr
Turner/innen ab 4 - 14 Jahre
mit Maximilian, Nadja, Jennifer
und Sandra

19.45 - 21.15 Uhr
Fitness-Gymnastik
Ruth Hoffmann

19.45 - 21.15 Uhr
Fitness-Gymnastik
Ruth Hoffmann

Donnerstag

18.00 - 19.30 Uhr
Fitness-Gymnastik und Tanz
für Sie und Ihn
Ruth Hoffmann

20.00 - 21.30 Uhr
Selbstverteidigung
Krav Maga
Team Stefan und Ralph

Freitag

18.00 - 20.00 Uhr
Turnerinnen von 5 - 14 Jahre
mit Maximilian, Jennifer, Nadja
und Sandra