

Trainingsplan für die Eichendorffschule in Moers-Westerbruch Sportgemeinschaft-Moers 1983 e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	16.00 – 17.00 Uhr für Kinder im Kleinkind- und Vorschulalter Team Andrea Bettges				10.00 – 11. 00 Uhr REHA-Sport Leif Bosch
18.00 - 19.00 Uhr Präventionskurs „Bewegen statt schonen“ Helga Fisseler	17.00 – 18.00 Uhr Kinderturnen für Kinder ab 6 Jahre Team Andrea Bettges	16.15 – 17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 – 4 Jahre mit Melanie und Desiree			
19.00 – 20.15 Uhr Ein Ganzkörpertraining in Anlehnung an Pilates Helga Fisseler			17.30 – 19.30 Uhr Tischtennis Thomas Baumeister		
20.15 – 21.15 Uhr Rücken und Faszientraining Helga Fisseler			19.30 – 21.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Brunhilde Stender		

Übungsplan Walking Treffpunkt Kornstraße

dienstags und freitags von 8.45 – 9.45 Uhr
Uschi Thelen

Termine im Herbst und Winter nach Absprache

Trainingsplan für die Astrid-Lindgren-Schule (früher Cecilien-Schule) in Moers-Scherpenberg Sportgemeinschaft-Moers 1983 e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	16.15 – 17.15 Uhr Gymnastik für Senioren Ellen				
	17.30 – 18.30 Uhr Reha-Sport-Orthopädie Leif Bosch	16.15 – 17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen für Kinder von 2 – 4 Jahren mit Nadja, Jennifer und Sandra			
18.00 – 19.00 Uhr Funktionsgymnastik Ruhsar	19.30 – 20.30 Uhr Selbstverteidigung Krav Maga Team Stefan und Ralph	17.30 – 19.30 Uhr Turner/innen ab 4 – 14 Jahre mit Maximilian, Alina, Nadja, Jennifer und Sandra	18.00 – 19.30 Uhr Gymnastik und Tanz für sie und ihn Ruth Hoffmann	18.00 – 19.30 Uhr Turner/innen von 5 -14 Jahren mit Maximilian, Nadja und Sandra	
19.30 – 21.00 Uhr Fitness-Gymnastik Simone	20.30 – 22.00 Uhr Krav Maga für Trainer Leitung Stefan und Ralph	19.45 – 21.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Ruth Hoffmann	20.00 – 21.30 Uhr Selbstverteidigung Krav Maga Team Stefan und Ralph		