



New Sports

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Dienstag	19:00-20:00	Body Workout I	Eigene Matte mitbringen Anmeldung Doodleliste	30	Aliki Spahn	HH
	20:00-21:00	Body Workout II		30	Aliki Spahn	HH
Mittwoch	20:00-21:00	Rückenfitness	Eigene Matte mitbringen	20	Dietmar Ripperger	HH / M + R
Donnerstag	19:00-20:00	Fit durchs Jahr/ Skigymnastik		20	Dietmar Ripperger	HH / M + L
	20:00-21:00	Wirbelsäulengymnastik	20	Dietmar Ripperger	HH / M + R	
Freitag	18:30-20:00	Bodystyling und Entspannung	Eigene Matte mitbringen Anmeldung Doodleliste	30	Oscar Schwarz	HH

Gymnastik und Prävention

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	9:30-10:30	Funktionsgymnastik Frauen	Eigene Matte mitbringen	20	Ute Steinhauer	HH / M + R
	20:00-21:00	Männersport	Eigene Matte mitbringen	20	Katharina Lorenz	HH / M + R
Dienstag	10:30-11:30	Fit und gesund in der zweiten Lebenshälfte, ER + SIE	Eigene Matte mitbringen	30	Ingeborg Willmanns	HH
	20:00-21:00	Frauengymnastik	Eigene Matte mitbringen	10	Gitte Weisbecker	Städt. Sporthalle, rechts
Mittwoch	10:30-11:30	Prävention für Haltung und Bewegung	Eigene Matte mitbringen	15	Ingeborg Willmanns	HH / M + R
Donnerstag	9:15-10:15	Fit und gesund in der zweiten Lebenshälfte Frauen	Eigene Matte mitbringen	30	Monika Proschmann	HH
	18:30-19:30	Stretching und Yoga	Eigene Matte mitbringen		Gitte Weisbecker	

Kurse

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Mittwoch	15:00-16:00	Gedächtnistraining, 14 tägig *)	Aktuelle Termine siehe Homepage	12	Marcela Jednat	Gesellschaftsraum
Donnerstag	9:00-10:30	Entspannung mit Yoga *)	Neuer Kurs 28.10.2021	12	Gitte Weisbecker	Anbau
	19:30-20:30	Pilates*)	Neuer Kurs 07.10.2021	12	Aliki Spahn	Anbau
	20:30-21:45	Langhantel Power*)	Neuer Kurs 07.10.2021	12	Aliki Spahn	Anbau
Samstag	10:30-11:45	Langhantel Power*)	Neuer Kurs 02.10.2021	12	Aliki Spahn	Anbau
	12:00- 13:15	Hatha Yoga*)	Neuer Kurs 02.10.2021	12	Aliki Spahn	Anbau

*) aktuelle Kurstermin siehe Homepage oder bei der Geschäftsstelle erfragen. Anmeldung erforderlich

Abteilung Judo



Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Dienstag	15:00-16:30	Mini-Gruppe, Anfänger	Start nach den Herbstferien	10	Ulrike und Niclas Meyer	HH / R
	17:00-18:30	Midi-Gruppe		10	Ulrike und Niclas Meyer	HH / R
	17:00-18:30	Maxi-Gruppe, Fortgeschr., Leistungsgruppe				

Abteilung Outdoor Fitness



Jogging

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	8:00 - 9:30	Jogging			Karin Flaßhoff	Parkplatz
	18:00-18:45	Jogging Anfänger			Heike Ripperger	Parkplatz
	18:45-19:45	Jogging			Klaus Warmuth/ Sven Laux	Parkplatz
Mittwoch	8:30 - 9:30	Jogging			Karin Flaßhoff	Parkplatz
	18:45-19:45	Jogging			Klaus Warmuth/ Sven Laux	Parkplatz
Freitag	8:00 - 9:00	Jogging			Karin Flaßhoff	Parkplatz
Samstag	15:00-17:00	Jogging/ Longrun			Sven Laux	Parkplatz

Walking und Nordic Walking

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	8:30- 9:30	Walking/Nordic Walking			Karin Fritz/ Cornelia Dahmann	Parkplatz
	18:00-18:30	Walking/Nordic Walking Anfänger			Sabine Olschewski	Parkplatz
	18:45-20:00	Walking/Nordic Walking			Sabine Olschewski	Parkplatz
Mittwoch	8:30- 9:30	Walking/Nordic Walking			NN	Parkplatz
Freitag	8:30- 9:45	Walking/Nordic Walking			Sabine Olschewski	Parkplatz

Funktionsgymnastik

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	9:30 - 10:30	Funktionsgymnastik	Eigene Matte mitbringen	12	Maren Gerber	HH / Anbau
Mittwoch	9:00-10:00	Funktionsgymnastik	Eigene Matte mitbringen	12	Monika Proschmann	HH / Anbau

Abteilung Taekwondo



Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	16:30-17:30	Kinder/Jugendliche Gruppe 1	Einteilung der Gruppen wurde bekanntgegeben	10	Till Franke	HH / R
	17:30-19:00	Kinder/Jugendliche Gruppe 2		10	Till Franke	HH / R
	20:00-22:00	Jugendliche und Erwachsene		10	Martin Wroblinski	HH / L
Mittwoch	18:30-20:00	Gemischt		10	Steffen Horbach	HH / L
Freitag	18:00-19:00	Gemischte Anfänger	Einteilung der Gruppen wurde bekanntgegeben	12	Martin Wroblinski	HH / Anbau
	19:00-20:00	Fortgeschr. Jugendl./Erwachsene		12	Martin Wroblinski	HH / Anbau

Abteilung Tanzen



Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	17:00-19:00	Jazz Dance „Alegría“		12	Lea Gerber	HH / Anbau
	18:00-20:00	Break Dance „Plan B“		20	Tom Reutter	HH / L + M
	19:00-20:30	Jazz Dance „Canta Loops“		12	Astrid Cornel	HH / Anbau
Dienstag	16:00-17:00	Jazz Dance „Caballo Marino“		12	Jutta Springwald	HH / Anbau
	17:00-18:30	K-Pop „Corazón“		12	Vanessa Springwald	HH / Anbau
	18:30-19:45	Drums Alive® 2.0	Eigene Sticks und Spezialmaske	12	Myrjam Nicolay-Rüfer	HH / Anbau
	19:45-21:00	Drums Alive®		12	Myrjam Nicolay-Rüfer	HH / Anbau
Mittwoch	16:30-18:00	Jazz Dance „Saltamontes“		12	Zoe ´t Hart	HH / Anbau
	18:00-19:30	Jazz Dance „New Generation“		12	Zoe ´t Hart	HH / Anbau
	19:30-21:00	Jazz Dance „Canta Loops“		12	Astrid Cornel	HH / Anbau
	19:00-20:00	Linedance Anfänger *)	Feste Zuordnung der Teilnehmer zu den Gruppen	10	Manuela Bello	HH / L
	20:00-21:30	Linedance Fortgeschrittene *)		10	Manuela Bello	HH / L
Donnerstag	17:00-18:30	K-Pop		12	Vanessa Springwald	HH / Anbau
Freitag	15:00-16:30	Jazz Dance „Estrella de Mar“		12	Lara Funken	HH / Anbau
	16:30-18:00	Hip Hop „ReACTion“		12	Tümay Duroglu	HH / Anbau
	20:00-22:00	Gesellschaftstanz		6 Paare	Maria Troniak	HH / Anbau
Samstag	15:00-17:00	Break Dance „Plan B“		12	Tom Reutter	HH / Anbau

Abteilung Turnen



Turnen

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	15:00-16:00	Sport, Spiel und Spaß, 5-6 Jahre		20	Anja / Lennox Schramm	HH / M + L
	16:00-17:00	Eltern-Kind-Turnen, Kindergartenkinder, 3-5 Jahre		20	Anja / Lennox Schramm	HH / M + L
	17:00-18:00	Gerätturnen mit und ohne Handicap, inklusiv		20	Marco Ludwig/Anja Schramm	HH / M + L
Dienstag	15:00-16:00	Sport, Spiel und Spaß, 5-6 Jahre		20	Steffi Pebler/Anja Schramm	HH / M + L
	16:00-17:00	Sport, Spiel und Spaß Kindergartenkinder, 3-4 Jahre		20	Steffi Pebler/Anja Schramm	HH / M + L
	17:00-18:30	Sport, Spiel und Spaß, ab 7 Jahre		20	Marco Ludwig/Anja Schramm	HH / M + L
	17:00-18:30	Gerätturnen weiblich, Fördergruppe			Martin Heitefuß	PRS, Segment 3
Mittwoch	09:30-10:30	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder 15 Mon. – 3 J.		30	Katharina Opp	HH
Donnerstag	17:00-18:00	Gerätturnen weiblich, 5-8 Jahre	Eigene Matte mitbringen	10	Martin Heitefuß/Marco Ludwig	HH / L
	18:00-19:00	Gerätturnen weiblich, ab 9 Jahre		10	Martin Heitefuß/Marco Ludwig	HH / L
Samstag	10:00-12:00	Gerätturnen weiblich, Fördergruppe		10	Martin Heitefuß	HH / L
	13:00-14:30	Gerätturnen männlich, 6-10 Jahre		10	Martin Heitefuß	HH / L

Rhythmische Sportgymnastik

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Mittwoch	15:30-18:00	Leistungsklasse	20	Chantal/ Fabienne Harreus	HH / M + R
	16:00-20:00	Meisterklasse	20	Simone Drott	HH / M + R
Donnerstag	16:00-18:00	Anfänger	20	Elena Ritter-Wegner	HH / M + R
	16:00-20:00	Meisterklasse	20	Simone Drott	HH / M + R
Freitag	14:30-16:00	Leistungsklasse	20	Chantal/ Fabienne Harreus	HH / M + R
	16:00-18:30	Meisterklasse	20	Simone Drott/ Elena Ritter-Wegner	HH / M + R
	17:00-18:30	Anfänger ab 5 Jahre	10	Gina Romano	HH / L
Samstag	9:30-13:30	Meisterklasse	20	Simone Drott	HH / M + R

Abteilung Volleyball



Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	Max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Dienstag	17:00-18:30	Kids, Anfänger			Beate Plomer	PRS, Segment 5
	18:30-20:00	Jugendtraining			Beate Plomer	PRS, Segment 5
	20:00-22:00	Mixed Erwachsene			Jörg Rüsing	PRS, Segment 4+5
	20:00-22:00	Herrenmannschaft			Beate Plomer	PRS, Segment 5
Freitag	18:30-20:00	Beachtraining Jugend			Beate Plomer	PRS, Segment 5
	20:00-22:00	Herrenmannschaft			Beate Plomer	PRS, Segment 5
	20:00-22:00	Mixed Erwachsene		20	Jörg Rüsing	HH / M + R