

# Kursprogramm 2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
19:00-20:00 Uhr Rückenschule Trainerin: Christine Lorenz-Schiene ↓ Sporthalle	15:45-16:45 Uhr Ü-65 Gymnastik für Frauen Trainerin: Bernadine Wördehoff ↓ Sporthalle	14:45-15:45 Uhr Kinderturnen (3-6-Jährige) Trainerin: Constanze Goretzka ↓ Sporthalle	16:00-17:00 Uhr Kinderturnen (1-3-Jährige mit Eltern) Trainerin: Constanze Goretzka ↓ Sporthalle	9:30-10:30 Uhr Fit mit Baby Trainerin: Anna Meis ↓ Sporthalle	09:30-10:30 Uhr Fitness Jumping Trainerin: Lena Walter ↓ Fitnessraum	13:00-18:00 Uhr Volleyball ↓ Sporthalle
20:00-21:30 Uhr Badminton Trainerin: Pia Walter ↓ Sporthalle	17:00-17:45 Uhr Fit und Aktiv für Männer ab 60 Trainerin: Katrin Quante ↓ Sporthalle	15:45-16:45 Uhr Turnen für Grundschulkinder Trainerin: Constanze Goretzka ↓ Sporthalle	18:00-19:00 Uhr TRX Trainerin: Lena Walter ↓ Fitnessraum			
19:00-20:00 Uhr Skigymnastik (in den Wintermonaten) Trainerin: Uta Deissenroth ↓ Fitnessraum	18:00-18:45 Uhr Zumba für Kids (5.-9. Schuljahr) Trainerin: Viktoria Wördehoff ↓ Sporthalle	19:00-20:00 Uhr Zumba Trainerin: Viktoria Wördehoff ↓ Fitnessraum	19:15-20:00 Uhr Fitness Jumping Trainerin: Lena Walter ↓ Fitnessraum			
	18:15-19:00 Uhr Fitness Jumping Trainerin: Lena Walter ↓ Fitnessraum		19:00-20:00 Uhr Damen Fitness Trainerin: Bernadette Finke ↓ Sporthalle			
	Ab 19:00 Uhr Gehfußball Männer Trainer: Bernd Rachner & Friedhelm Müller ↓ Sporthalle		20:00-22:00 Uhr Volleyball ↓ Sporthalle			
	19:15-20:15 Uhr TRX Trainerin: Lena Walter ↓ Fitnessraum					

**Wir freuen uns auf Euch!**

Ansprechpartnerinnen:  
Sabine Vonnahme: 0152 53497526  
Pia Beiteke: 0173 8756962