

Erwachsenensport

Tag	Zeit	Raum	Gruppe	Gruppe
Mo	19:30 - 20:30	gr. Turnh. Michael	Body Move für Frauen	Verena Schmidt
Mo	19:30 - 20:30	Bürgerzentrum	PowerBody - Langhantel	Anja Herick
Mo	19:00 - 20:00	Berufsb. Schulen	Fit im Alter Gymnastik Frauen	Susanne Hörmeyer
Mo	19:45 - 20:45	Kita St. Raphael	Yoga für Frauen und Männer	Brigitte Stadler-Nee
Di	20:15 - 21:15	gr. Turnh. Michael	Frauen Gymnastik 50+	Antje Gröger
Di	19:00 - 20:00	Bürgerzentrum	Fitness Workout	Marlies Rodenbäck
Mi	19:00 - 20:00	Turnh. Waldschule	Aerobic, Gesundheitssport f. Frauen	Irmgard Wolters
Mi	17:45 - 18:45	Bürgerzentrum	Power Step	Verena Schmidt
Mi	18:45 - 19:45	Bürgerzentrum	Indoor Cycling	Manfred Welp
Do	20:00 - 21:30	Turnh. Pestalozzischule	Spiele, Spaß & Gymnastik für Männer	Jonny Klahren

Seniorenport

Tag	Zeit	Raum	Gruppe	Kontakt
Mo	15:45 - 16:45	Turnh. Waldschule	Senioren-gymnastik für Frauen	Sabine Grumbach
Di	19:00 - 20:00	kl. Turnh. Michael	Senioren-sport Frauen	Edmund Kohnen
Di	15:45 - 16:45	Turnh. Mühlenschule	Fit ab 50 +	Edmund Kohnen

Mi	18:30 - 19:30	kl. Turnhl. Michael	Seniorenspport Männer	Edmund Kohnen
----	---------------	---------------------	-----------------------	---------------

Gesundheits- und Rehasport

Tag	Zeit	Raum	Gruppe	Kontakt
Mo	16:45 - 17:45	Turnh. Mittelkanalschule	Rücken-Fit	Edmund Kohnen
Mo	18:30 - 19:30	Bürgerzentrum	Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertr.	Gerhard Frey
Do	20:00 - 20:30	Parc	Reha-Sport Wassergymnastik	Hannelore Sanger
Do	20:30 - 21:00	Parc	Reha-Sport Wassergymnastik	Hannelore Sanger
Do	21:00 - 21:30	Parc	Reha-Sport Wassergymnastik	Hannelore Sanger
Fr	18:30 - 19:45	Turnh. Muhlschule	Reha- Funktionstraining	Hannelore Sanger

Kindersport

Tag	Zeit	Raum	Gruppe	Kontakt
Mo	15:45 - 16:45	Turnh. Mittelkanalschule	Eltern - Kindturnen	Hannelore Donker
Di	16:00 - 17:00	kl. Turnhl. Michael	Eltern - Kindturnen	Hannelore Donker
Do	15:30 - 16:30	Turnh. Mittelkanalschule	Sport & Spiele fur Kinder ab 4 Jahre	Hannlore Donker

Tanzsport

Tag	Zeit	Raum	Gruppe	Kontakt
Mo	15:30 - 16:30	kl. Turnhalle Michael	Tanzmause (4-7 Jahre)	Sandra Heidelberg
Mo	16:30 - 17:30	kl. Turnhalle Michael	Scream Out (15-18 Jahre)	Ute Siemer
Di	17:00 - 18:00	kl. Turnhalle Michael	Cool Cats (7-10 Jahre)	Andrea Beekhuis
Mi	20:00 - 22:00	kl. Turnhl. Michael	Showtanz Body Language	Ute Siemer
Mi	16:30 - 17:30	Turrnhal. Waldschule	Tanzeulen (4-7 Jahre)	Sandra Heidelberg

Do	18:15 - 19:15	Turnh. Berufs- b. Schulen	Zumba	Nicole Jürgensmeyer
Do	16:30 - 18:00	Turnhal. Mittelkanalschule	Wild & Crazy's	Andrea Beekhuis