

Turn- und Gymnastikabteilung

(Stand: November 2019)

LEGENDE:

kSH - kSP - kleine Sporthalle

EH - Elbmarschhalle Stove



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	10:00 - 11:00 Reha Wirbelsäule * (kSH) Elke Wenck	9:30 - 10:30 Fit-Mix; Sport von A-Z (kSH) Gabi Marben				
15:00 - 16:00 Kinderturnen 3-7 Jahre (EH) Ela Niemann		10:40 - 11:40 Pilates * (kSH) Gabi Marben	15:00 - 16:00 Seniorengymnastik (kSH) Elfriede Wacker			
		15:30 - 16:30 Mutter-Kind-Turnen (EH) Ela Niemann				
18:00 - 19:00 Rehasport (kSH) Claudia Schneider	16:45 - 17:45 Rücken-Aktiv/Bewegen statt schonen (kSH) Gabi Marben				17:30 - 19:00 Tanzkreis/Tanzkurs (kSH) Claudia Frank	
18:00 - 19:00 Nordic Walking (Treff: EH) I. Twesten / K. Schlichting / E. Niemann		17:50 - 18:50 Reha Wirbelsäule * (kSH) Claudia Schneider		18:00 - 19:30 Power Workout (kSH) Denise Duday		
19:00 - 20:00 Hot Iron I / II / Iron Cross (kSH) Nils Mohrmann	18:30 - 20:00 Pilates * (kSH) Gabi Marben	19:00 - 20:00 Rückenschule (kSH) Elke Wenck	19:00 - 20:00 Fitness 60 Plus (kSH) Denise Duday			
19:30 - 20:30 Ambulante Herzsportgr. * (EH) mit Begleitung eines Arztes Claudia Schneider / Dr. Bohnsack		20:00 - 21:00 Deep Work (kSH) Denise Duday				
	20:00 - 21:00 Querbeetgym. (kSH) Elke Wenck	19:30 - 22:00 Männer Senioren (EH) Hermann Weselmann	20:00 - 21:00 Hot Iron I (kSH) Nils Mohrmann			

Claudia Frank 0173-6046834
 Claudia Schneider 04176 / 76 31
 Nils Mohrmann 0157-88111099
 Ela Niemann 04176 / 8124
 Elfriede Wacker 04171 / 6088610
 Denise Duday 04176-8318
 Elke Wenck 04177 / 633

Gabi Marben 04176 / 18 87
 Hermann Weselmann 04177 / 240
 Iris Twesten 04176-8938
 Kerstin Schlichting 04177-7632

*Wir haben
viel
zu bieten...*

* KURS - Beginn, Anmeldung und nähere Informationen bei dem Trainer!