

Turn- und Gymnastikabteilung

(Stand: Juni 2022)

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				
15:30 - 16:30 Kinderturnen 3-6 Jahre (EH) Ela Niemann		10:40 - 11:40 Pilates * (kSH) Gabi Marben	15:00 - 16:00 Seniorengymnastik (kSH) Elfriede Wacker			
		15:30 - 16:30 Eltern-Kind-Turnen (EH) Laura Wendt				
18:00 - 19:00 Nordic Walking (Treff: EH) I. Twesten / K. Schlichting / E. Niemann		16:45 - 17:45 Rehasport (kSH) Sandra Heinrich		18:00 - 19:00 Welcome Weekend (kSH) Denise Duday		
18:00 - 19:00 Rehasport (kSH) Claudia Schneider	18:00 - 19:00 Pilates * (kSH) Gabi Marben	19:00 - 20:00 Rückenschule (kSH) Elke Wenck				
18:30 - 19:30 Gesundheitstraining im Fitnessraum (kSH)						
19:00 - 20:00 Body Art (kSH) Denise Duday	19:00 - 20:00 Zumba (kSH) Patrice Duday		19:00 - 20:00 Gemeinsam Fit (kSH) Denise Duday			
19:00 - 20:00 Ambulante Herzsportgr. * (EH) mit Begleitung eines Arztes Claudia Schneider / Dr. Bohnsack						
19:30 - 20:30 Gesundheitstraining im Fitnessraum (kSH)						
20:00 - 21:00 Hot Iron I / II / Iron Cross (kSH) Nils Mohrmann	20:00 - 21:00 Querbeetgym. (kSH) Elke Wenck	19:30 - 21:30 Männer Senioren (EH) Hermann Weselmann	20:00 - 21:00 Hot Iron I (kSH) Nils Mohrmann			

Claudia Schneider
Nils Mohrmann
Ela Niemann
Elfriede Wacker
Denise Duday
Elke Wenck

04176 / 76 31
0157-88111099
04176 / 8124
04171 / 6088610
04176-8318
04177 / 633

Gabi Marben
Hermann Weselmann
Iris Twesten
Kerstin Schlichting
Patrice Duday
Sandra Heinrich
Laura Wendt

04176 / 18 87
04177 / 240
04176-8938
04177-7632
01577-9642101
PureEnergy76@gmx.de
0176-58525044

*Wir haben
viel
zu bieten...*

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