

Turn- und Gymnastikabteilung

(Stand: März 2024)

LEGENDE:

kSH - kSP - kleine Sporthalle

EH - Elbmarschhalle Stove



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|--|---|--|---|---------|---------|
| | 09:30 - 10:30 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) Gaby Kutzner-Miß | 15:00 - 15:45 (Eltern)- Kindertanzkurs (kSH) Susann Reimers | | |
| | 16:00 - 18:00 Tischtennis Senioren * (kSH) Horst Pfaffenbach | 15:30 - 16:30 Eltern-Kind-Turnen (EH) Susann Reimers | | | | |
| 17:45 - 18:45 Nordic Walking (Treff: EH) I. Twesten / 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 04176 / 76 31
Nils Mohrmann 0157-88111099
Ela Niemann 04176 / 8124
Gaby Kutzner-Miß 0173 / 1794579
Denise Duday 04176-8318
Elke Wenck 04177 / 633
Horst Pfaffenbach 04176 / 278

Gabi Marben 04176 / 18 87
Hermann Weselmann 04177 / 240
Iris Twesten 04176-8938
Susann Reimers 0151-29151345
Patrice Duday 01577-9642101
Sandra Heinrich PureEnergy76@gmx.de
Laura Wendt 0176-58525044

Daniela Hartwig 0157-72116615

**Wir haben
viel
zu bieten...**

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