

Turn- und Gymnastikabteilung

(Stand: November 2018)

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 3-5 Jahre (EH) Ela Niemann u. Nadine Meyer		10:40 - 11:40 Pilates * (kSH) Gabi Marben	15:00 - 16:00 Seniorengymnastik (kSH) Elfriede Wacker			
16:00 - 17:00 Kinderturnen ab 5 Jahre (EH) Stefanie Barke u. Susanne Steffen		15:30 - 16:30 Mutter-Kind-Turnen (EH) Ela Niemann		16:15 - 17:45 Dance Kids Claudia Frank und Tessa Radke		
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	18:00 - 19:00 Hot Iron I (kSH) Nils Mohrmann	17:50 - 18:50 Reha Wirbelsäule * (kSH) Claudia Schneider		18:00 - 19:30 Power Workout (kSH) Denise Duday		
19:00 - 20:00 Step - Aerobic Fortgeschrittene (kSH) Doris Oelke		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 Hot Iron I / II / Iron Cross (kSH) Doris Oelke	20:00 - 21:00 Querbeetgym. (kSH) Elke Wenck	19:30 - 22:00 Männer Senioren (EH) Hermann Weselmann	20:00 - 21:00 Hot Iron I / II / Iron Cross (kSH) * Doris Oelke			

Claudia Frank 0173-6046834
 Claudia Schneider 04176 / 76 31
 Doris Oelke 04176 / 94 40 34
 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
 Stefanie Barke 0171-4313985
 Nils Mohrmann 0157-88111099
 Kerstin Schlichting 04177-7632

*Wir haben
 viel
 zu bieten...*

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