

Turn- und Gymnastikabteilung

(Stand: Oktober 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	10:30 - 11:30 Seniorengymnastik (kSH) Gabi Marben			
15:30 - 16:30 Kinderturnen 3-6 Jahre (EH) Ela Niemann		10:40 - 11:40 Pilates * (kSH) Gabi Marben		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	16:45 - 17:45 Rücken basic (kSH) Daniela Hartwig	18:00 - 19:00 Welcome Weekend (kSH) Denise Duday		
18:00 - 19:00 Rehasport (kSH) Claudia Schneider		19:00 - 20:00 Rückenschule (kSH) Elke Wenck	17:45 - 18:45 Fascientraining (kSH) Daniela Hartwig			
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
Daniela Hartwig 0157-72116615
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 0172-7778203
Sandra Heinrich PureEnergy76@gmx.de

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

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