

# Turn- und Gymnastikabteilung

(Stand: September 2021)

**LEGENDE:**

KSH - KSP - kleine Sporthalle  
 EH - Elbmarschhalle Stove  
 SDr - Sportanlage Drennhaus



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	12:00 - 13:00 Reha Wirbelsäule * (EH) Elke Wenck	9:30 - 10:30 Fit-Mix, (SDr) Gabi Marben				
		10:40 - 11:40 Pilates * (SDr) Gabi Marben	15:00 - 16:00 Seniorengymnastik (SDr) Elfriede Wacker			
15:30 - 16:30 Kinderturnen 3-7 Jahre (EH)		15:30 - 16:30 ElternKindTurnen 1-3 J. (EH)				
			16:30 - 17:30 Rehasport (EH) Sandra Heinrich			
18:00 - 19:00 Nordic Walking (Treff: EH) I. Twesten / K. Schlichting / E. Niemann	18:00 - 19:00 Zumba (SDr)* Patrice Duday	17:50 - 18:50 Reha Wirbelsäule (EH; 1/3) Claudia Schneider		18:00 - 19:30 Power Workout (SDr; EH) Denise Duday		
	17:30 - 18:30 neue Zeit Pilates * (EH) Gabi Marben					
18:30 - 19:30 Hot Iron I / II / Iron Cross (EH; 1/3) Nils Mohrmann		19:00 - 20:00 Deep Work (SDr)* Denise Duday	19:00 - 20:00 Fitness 60 Plus (SDr)* Denise Duday			
19:30 - 20:30 Ambulante Herzsportgr. * (EH)		19:00 - 20:00 Rückenschule (EH; 1/3) Elke Wenck				
	20:00 - 21:00 Querbeetgym. (SDr)* Elke Wenck	20:00 - 22:00 Männer Senioren (EH; 1/3) Hermann Weselmann	20:00 - 21:00 Hot Iron I (EH; 1/3) Nils Mohrmann			
			nur wenn EH frei ist			

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

04177-633  
 04176-7631  
 0157-88111099  
 04176-8124  
 04171-6088610  
 04176-8318

Gabi Marben  
 Hermann Weselmann  
 Iris Twesten  
 Kerstin Schlichting  
 Patrice Duday

04176-1887  
 04177-240  
 04176-8938  
 04177-7632  
 04176-8318

\*ab 14.09.21 in Ottes Halle  
 \*ab 15.09.21 in Ottes Halle  
 \*ab 16.09.21 in Ottes Halle

\*\*\*bitte vorher den Trainer

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