

FÜR FRAUEN

Gymnastik und Fitness

Dienstag	18.40 - 19.55 Uhr	Gymnastikhalle I	Margit Koerbs 02242-82239
Dienstag	20.00 - 21.30 Uhr	Realschulhalle F. Jacobistr.	Birgit Nolle-Kessler

Gymnastik von Kopf bis Zeh

Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Gym.-Halle II	Maureen Nohren
--------	-------------------	---------------	----------------

Fitness und Entspannung für Frauen

Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Gymnastikhalle I	Margit Koerbs 02242-82239
----------	-------------------	------------------	---------------------------

Damengymnastik 50 Plus

Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Gymnastikhalle II	Christel Müller
--------	-------------------	-------------------	-----------------

Sport ab 60 für Frauen

Dienstag	14.30 - 15.30 Uhr	Gymnastikhalle I	Christel Müller
----------	-------------------	------------------	-----------------

FÜR MÄNNER

Fitness

Mittwoch	20.00 - 22.00 Uhr	Realschulhalle F.Jacobi-Str.	V. Kraheck 02242-81453
Donnerstag	20.15 - 22.00 Uhr	F.-Kuchenmeister-Halle	U. Radecke

Sport ab 60

Dienstag	14.30 - 16.00 Uhr	F.-Kuchenmeister-Halle	Gustav Hudel
Mittwoch	17.00 - 18.30 Uhr	F.-Kuchenmeister-Halle	Gustav Hudel

Ballsportgruppe ab 14-Jahre nur mit Voranmeldung michael.hermann@hennefertv.de

Freitag	18.30 - 20.00 Uhr	Sporthalle Gymnasium	Michael Hermann
---------	-------------------	----------------------	-----------------

Hallenhockey

Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr	Turnhalle Gesamtschule	H.Peters
------------	-------------------	------------------------	----------

GEMISCHTE GRUPPEN (AUCH SINGLES)

Spiel – Spaß - Fitness

Freitag	20.00 - 21.30 Uhr	F.-Kuchenmeister-Halle	Willi Roth
---------	-------------------	------------------------	------------

Volleyball und Gymnastik ab 60 (gemischte Gruppe)

Mittwoch	18.30 - 20.00 Uhr	F.-Kuchenmeister-Halle	Christel Derksen
----------	-------------------	------------------------	------------------

Hobby Fußball

Dienstag	ab 20 Uhr	F.-Kuchenmeister-Halle	Peter Steimel
----------	-----------	------------------------	---------------

Walking fürAnfänger

Montag	18.00 - 19.30 Uhr	Treffen:Parkplatz Beethovenstr. Am Kurha	Waltraud Immig Tel.:02242-81393
--------	-------------------	--	---------------------------------

Nordic-Walking

Montag	9.00 - 10.30Uhr (keine Anfänger)	Christel Derksen	zusätzlich monatlicher Beitrag 1,- €
Mittwoch	9.00 - 10.30 Uhr (Anfänger und Fortgeschritt	Info Tel. 02242-5374	

Kraft- & Fitnesstraining

Montags	18.00 - 20.00 Uhr	Sascha Hentzschel	zusätzlich monatlicher Beitrag 10,-€
Dienstags	18.00 - 20.00 Uhr	Alexander Manett	
Mittwochs	10.00 - 12.00 Uhr	Christian Winterhagen	
	18.00 - 20.00 Uhr	Alexander Marnett	
Donnerstags	18.00 - 20.00 Uhr	Stefan Ornowski	
Freitag	10.00 - 12.00 Uhr	Christian Winterhagen	
	18.00 - 20.00 Uhr	Alexander Marnett	

Info bei den Übungsleitern und in den Stunden.
Einstieg ist jederzeit möglich.

Fitness & Gesundheit

12.11.2018

