

## 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              |

### **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 |
| Montag | 20.00 - 21.30 Uhr | KGS - Wehrstraße ( Kleine Halle ) | Sigrid Gerheim  |

### **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 | Harald Dörr / Gustav Hudel  |
| Mittwoch | 17.00 - 18.30 Uhr | F.-Kuchenmeister-Halle | Kurt Derksen / 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 für Anfänger**

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

### **Walking für Fortgeschrittene** (Endet mit dem Beginn der Sommerferien)

|          |                   |                                    |                                 |
|----------|-------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Mittwoch | 19.00 - 20.30 Uhr | Treffen:Parkplatz Geistinger Platz | Barbara Immig Tel.:02248-446114 |
|----------|-------------------|------------------------------------|---------------------------------|

### **Nordic-Walking**

|            |   |                      |
|------------|---|----------------------|
| Montag     | 9.00 - 10.30Uhr ( keine Anfänger )            | Christel Derksen     |
| Mittwoch   | 9.00 - 10.30 Uhr ( Anfänger und Fortgeschritt | Info Tel. 02242-5374 |
| Donnerstag | 18:00 - 19.30 Uhr                             | Info Tel. 02242-5374 |

## Kraft- & Fitnessstraining

|             |                   |                       |
|-------------|-------------------|-----------------------|
| Montags     | 18.00 - 20.00 Uhr | Sascha Hentzschel     |
| 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

14.05.2018

