

Kurs	Sportart	Zielgruppe	Tag	Zeit	Trainer*in	Ort
101	Funktionelle Fitness	Erwachsene	Mo.	19.00 - 20.00	Daniela Kirsch	Gymnastikhalle
102	Funktionelle Fitness	Erwachsene	Fr.	9.00 - 10.00	Grit Böttger	Gymnastikhalle
104	Pilates *)	Erwachsene	Mo.	18.30 - 19.30	Christiane Srama-Bieder	Neue Halle
116	Pilates *)	Erwachsene	Mi.	9.00 - 10.00	Christiane Srama-Bieder	Gymnastikhalle
117	Pilates	Erwachsene	Fr.	19.00 - 20.00	Sabina Sniadecki	Neue Halle
105	Fit & Fun	Erwachsene	Di.	20.00 - 21.00	Andrea Wittwer	Neue Halle
106	Fitness + Rücken Fit	Erwachsene	Mi.	19.15 - 20.45	Silke Schönerstedt	Neue Halle
108	Step Aerobic	Erw. Fortgeschr.	Fr.	19.45 - 20.45	Andrea Wittwer	Gymnastikhalle
109	BodyFit and Relax	Erwachsene	Do.	19.30 - 20.30	Monika Redemann-Wolf	Gymnastikhalle
110	Mobil + Fit ab 50 + *)	Erwachsene	Di.	9.30 - 10.30	B. Cremer-Müntefering	Gymnastikhalle
112	Mobil + Fit ab 50 + *)	Erwachsene	Di.	10.45 - 11.45	B. Cremer-Müntefering	Gymnastikhalle
111	Gymnastik	Erwachsene	Di.	19.00 - 20.00	Brigitte Pett	Gymnastikhalle
113	Fatburner	Erwachsene	So.	11.00 - 12.00	Andrea Wittwer	Gymnastikhalle
114	Bodyshape mit Stretch+Relax	Erwachsene	So.	12.00 - 13.30	Andrea Wittwer	Gymnastikhalle
120	Koronarsport	Erwachsene	Mi.	14.15 - 16.15	Corinna Radke	Gymnastikhalle
130	Kundalini Yoga	Erwachsene	Do.	11.00 - 12.30	Ilse Stier	Gymnastikhalle
131	Vinyassa Yoga	Erwachsene	Di.	17.30 - 19.00	Katja Hingst	Gymnastikhalle
140	Qi Gong	Erwachsene	Di.	14.00 - 15.00	Michael Bernhardt	Gymnastikhalle
141	Taijiquan	Erwachsene	So.	9.30 - 11.00	Hendrikje Flick	Gymnastikhalle
150	Nordic Walking	Erw. Fortgeschr.	Di.	9.30 - 10.30	Birgit Saudhof	Königstr./Meilens.
151	Nordic Walking	Erw. Anfänger	Di.	9.30 - 10.30	Jörg Diernberger	Königstr./Meilens.
152	Nordic Walking	Jugendl./Erwachs.	Sa.	S 9.00 - 10.30	Grit Böttger, ab 1.4. S	Königstr./Meilens.
157	Nordic Walking & Fitness	Erwachs.	Fr.	9.30 - 11.00	J. Diernberger	Königstr./Meilenstein
153	Lauftraining	Jugendl./Erwachs.	Sa.	10.30 - 11:30	Grit Böttger	Königstr./Meilens.
154	Lauftraining	Jugendl./Erwachs.	Do.	18.30 - 19.30	Grit Böttger	Stadion
155	Gesund durch Gehen	Erwachs. Ab 50 +	Mo.	9.30 - 11.00	Jörg Diernberger	Königstr./Meilens.
156	Gesund durch Gehen II	Erwachs, ältere Mitgl.	Mo.	11.00 - 12.00	Jörg Diernberger	Königstr./Meilens
160	Latin Dance Fitness	Jugendl./Erwachs.	Fr.	18.00 - 19.00	Sabine Sniadecki	Neue Halle
161	Zumba ®	Jugendl./Erwachs.	Do.	18.00 - 19.30	Nadine Naschitzki	Neue Halle
162	Let's Dance	Jugendl./Erwachs.	Di.	19.00 - 20.00	Richard Jones	Neue Halle
201	Turnen Kinder mit Eltern *)	Ki 2 - 4 Jahre	Mo.	16.00 - 17.00	Christel Gast	z.Zt. voll belegt!
203	Turnen Kinder *)	Ki 4 - 6 Jahre	Do.	16.00 - 17.00	Sandra Irmscher	z.Zt. voll belegt!
204	Turnen Kinder *)	Ki 3 - 5 Jahre	Di.	16.00 - 17.00	Marlies Paffenholz	z.Zt. voll belegt!
211	Turnen Kinder *)	Ki 6 - 10 Jahre	Do.	17.00 - 18.00	Sandra Irmscher	z.Zt. voll belegt!
212	Turnen Kinder *)	Ki 6 - 10 Jahre	Di.	17.00 - 18.00	Marlies Paffenholz	z.Zt. voll belegt!
213	Sport für Kinder & Jugend	Ki 10 - 14 Jahre	Di.	18.00 - 19.00	Marlies Paffenholz	z.Zt. voll belegt!
214	Windeltturner *)	Ki. ab 1,5 Jahren	Fr.	16.00 - 17.00	Marlene Raabe-Steinherr	z.Zt. voll belegt!
215	Kinderturnen m. Eltern *)	Ki ab 3,5 Jahren	Fr.	17.00 - 18.00	Sandra Irmscher	z.Zt. voll belegt!
301	Basketball *)	Erwachsene	Do.	20.00 - 21.45	Philipp Rickmann*	Alte Halle
302	Basketball *)	Erwachsene	Mo.	20.00 - 21.45	Martin Kolzenburg	Alte Halle
310	Volleyball	Erwachsene	Mi.	20.15 - 21.45	Wörlein/Gerke*	Dreilinden Obers.
311	Volleyball	Jugendl./ Erw.	Mo.	20.00 - 21.45	Matthias Berger	Dreilinden Obers.
312	Volleyball *)	Jugendl. / Erw.	Fr.	20.00 - 21.45	Daniel Erickson	Neue Halle
320	Badminton	Jugendl./Erw.	Do.	19.30-21.00	Fabiola Seyer	Neue Halle
410	Inline-Skating	Erwachsene	Mi.	20.15 - 21.45	Markus Merten	Alte Halle/ Outdoor
411	Inline-Skating Frauen	Frauen	Mo.	19.00 - 20.00	Gudrun Waschinsky	Alte Halle/ Outdoor
600	Leichtathletik Kinder *)	6 - 7 Jahre	Mi.	16.00 - 17.00	Roderic Waschinsky	z.Zt. voll belegt!
601	Leichtathletik Schüler *)	8 - 11 Jahre	Mi.	17.00 - 18.00	Roderic Waschinsky	z.Zt. voll belegt!
602	Leichtathletik Schüler	Ab 11 Jahren	Mi.	18.00 - 19.00	Roderic Waschinsky	Stadion
610	Leichtathletik	Erwachsene / Jug.	Mi.	19.00 - 20.15	Markus Merten	Stadion
701	Judo Kinder	Anf. / Fortgeschr.	Mo.	16.00 - 17.00	Sven Thomas	Gymnastikhalle
711	Judo Kinder	Anf. / Fortgeschr.	Mo.	17.00 - 18.00	Sven Thomas	Gymnastikhalle
702	Judo Kinder	Anf. / Fortgeschr.	Mi.	16.30 - 17.30	Nils Polzin	Gymnastikhalle
712	Judo Wettkampftraining	Fortgeschr.	Mi.	17.30 - 19.00	M. Garve	Gymnastikhalle
703	Judo Jugend / Erw.	Anf. / Fortgeschr.	Mi.	19.00 - 20.30	Wolfgang Bohnsack	Gymnastikhalle
NEU 707	Eltern-Kind-Judo	Kinder mit Eltern	Fr.	15.15 - 16.15	L. Tetzeli	Gymnastikhalle
704	Judo Kinder	Anf. Kids	Fr.	16.15 - 17.15	L. Tetzeli/ A. Zillmer	Gymnastikhalle
714	Judo Kinder	Fortgeschr. Kids	Fr.	17.15 - 18.15	L. Tetzeli/ A. Zillmer	Gymnastikhalle
724	Judo Teens/Jugend	Teens/Jugend	Fr.	18.15 - 19.45	L. Tetzeli/ A. Zillmer	Gymnastikhalle
801	Taekwondo	Ki .	Do.	16.00 - 17.00	Lars Plischke	Gymnastikhalle
802	Taekwondo	Ki. / Jug. / Erw.	Mo.	18.00 - 19.00	Lars Plischke	Gymnastikhalle
803	Taekwondo	Ki. / Jug. / Erw.	Do.	17.30 - 18.30	Lars Plischke	Gymnastikhalle
805	Taekwondo	Wettkampftraining	So.	15.00 - 18.00	L. Plischke/P. Prangel	Gymnastikhalle
806	Taekwondo	Ki. /Jug. /Erw.	Do.	18.30 - 19.30	Lars Plischke	Gymnastikhalle
850	Selbstverteidigung	Jug. Ab 16.J/Erw.	Do.	20.30 - 22.00	Lars Plischke	Gymnastikhalle
903	Badminton	Jug. Ab 16.J/Erw.	Do.	19.30 - 21.00	Fabiola Seyer	Neue Halle

*) nur nach Anmeldung in der Geschäftsstelle