

Übungsplan der Gymnastikabteilung

Stand November 2017

: Abt.-Leitung: Brigitte Krause, Gisela Kratz, Irmgard Windel

Tag	Uhrzeit	Übungsort	Übungsgruppe	Altersstufe	Übungsleiter	Telefon-Nr.
Montag	9.30 - 10.30 Uhr + 10.45 - 11.45 Uhr	Sporthalle	Gymnastik für Ältere	Senioren		
	10.30 - 11.30 Uhr	Gymnastikraum	Gymnastik "Fit und Fetzig"	ab 50 Jahre	I. Windel/G. Kratz	06181/ 491413
	17.00 – 18.00 Uhr	Gymnastikraum	Streetdance	ab 9 Jahre	Heike Heininger-Sommer	06108/799000
	18.20 – 19.20 Uhr	Gymnastikraum	Zumba-Dance Kurs		Heike Heininger-Sommer	06108/799000
	20.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle	Fitness Stunde für Jedermann		Bettina Kaufeld	0172/9134095
Dienstag	14.00 - 15.00 Uhr	Sporthalle	Gymnastik "Fitness f. Körper u. Geist bis ins hohe Alter"	ab 50 Jahre	Angelika Engelberg	06181/ 494897
	18.30 - 20.00 Uhr	Gymnastikraum	Tanz + Gymnastik Tanzgruppe "Spectrum"		Iris Beyer	06181/ 14840
	19.00 – 20.00 Uhr	Sporthalle	Zumba-Fitness Kurs	Erwachsene	Nelly Ernst	0177/6858972
	20.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle	Bodystyling	Erwachsene	Nelly Ernst	0177/6858972
	Mittwoch	8.45 – 9.45 Uhr	Sporthalle	Gruppe vor der Suppe	50 bis 80 Jahre	Annette Schmitt
16.20 – 17.20 Uhr		Gymnastikraum	Kreativer Kindertanz	5 - 8 Jahre	Elena Bonifer	06181/840528
17.30 - 18.30 Uhr		Gymnastikraum	Yogilates Kurs	Erwachsene	Eelena Bonifer	06181/840528
17.30 - 18.30 Uhr		Sporthalle	Tanz + Gymn. für Fortgeschrittene	Schüler ab 7 Jahre	Iris Beyer	06181/14840
18.30 - 20.00 Uhr		Sporthalle	Tanz + Gymn. "Spectrum"	Erwachsene	Iris Beyer	06181/14840
20.00 - 21.00 Uhr		Sporthalle	Fit in die 2. Lebenshälfte (Frauen)	Erwachsene	Brigitte Krause	06181/495299
Donnerstag		20.00-21.30 Uhr	Gymnastikraum	Hip Hop	Jugend ab 14 Jahre	Jennifer Stumpf
Freitag	18.30 - 20.00 Uhr	Gymnastikraum	Gruppe "TanzART"	Erwachsene	Bianca Holzwarth	06181/4247272

Auskunft erteilt Brigitte Krause unter 06181/ 495299 oder direkt der/die Teamleiter/in