

Kursprogramm 2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
19:00-20:00 Uhr Rückenschule Trainerin: Christine Lorenz-Schiene ‡ Sporthalle	15:45-16:45 Uhr Ü-65 Gymnastik für Frauen Trainerin: Bernadine Wördehoff ‡ Sporthalle	15:00-16:00 Uhr Kinderturnen (3–6-Jährige) Trainerin: Constanze Goretzka ‡ Sporthalle	16:00-17:00 Uhr Kinderturnen (1–3-Jährige mit Eltern) Trainerin: Constanze Goretzka ‡ Sporthalle	09:30-10:30 Uhr Fit mit Baby Trainerin: Anna Meis ‡ Sporthalle	09:00-10:00 Uhr TRX Trainerin: Lena Feldmann ‡ Fitnessraum	13:00-18:00 Uhr Volleyball ‡ Sporthalle
18:00-19:00 Uhr Body Fit Trainerin: Anna Meis ‡ Sporthalle	17:00-17:45 Uhr Fit und Aktiv für Männer ab 60 Trainerin: Katrin Quante ‡ Sporthalle	16:00-17:00 Uhr Turnen für Grundschulkinder Trainerin: Constanze Goretzka ‡ Sporthalle	17:00-17:45 Uhr Jumping Kids Trainerin: Marleen Danne ‡ Fitnessraum			
20:00-21:30 Uhr Badminton Trainerin: Isolde Lieder ‡ Sporthalle	17:30-18:30 Uhr TRX Trainerin: Lena Feldmann ‡ Fitnessraum	18:00-19:00 Uhr Teutonix Trainer: Andre Happe ‡ Sporthalle	18:00-19:00 Uhr Jumping Erwachsene Trainerin: Marleen Danne ‡ Fitnessraum			
	19:00-20:00 Uhr Gehfußball Männer Trainer: Bernd Rachner und Friedhelm Müller ‡ Sporthalle	19:00-20:00 Uhr Teutonix Trainer: Andre Happe ‡ Sporthalle	20:00-22:00 Uhr Volleyball ‡ Sporthalle			
		20:00-21:00 Uhr Skigymnastik (ab Nov.) Trainerin: Uta Deissenroth ‡ Sporthalle				

Ansprechpartnerinnen:
Sabine Vonnahme: 0152 53497526

Pia Beiteke: 0173 8756962