

# Abteilung Fitness und Gesundheit



## New Sports

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Anmerkung	Übungsleiter	Ort
Dienstag	19:00-20:00	Body Workout	Kein Training am 02.04.	Aliki Spahn	HH
	20:00-21:00	Fatburner		Aliki Spahn	HH
Mittwoch	20:00-21:00	Rückenfitness	Training	Dietmar Ripperger	HH / M + R
Donnerstag	19:00-20:00	Fit durchs Jahr/ Skigymnastik	Training	Dietmar Ripperger	HH / M + L
	20:00-21:00	Wirbelsäulengymnastik	Training	Dietmar Ripperger	HH / M + R
Freitag	18:30-20:00	Bodystyling und Stretching	Training	Oscar Schwarz	HH

## Gymnastik und Prävention

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Anmerkung	Übungsleiter	Ort
Montag	9:30-10:30	Funktionsgymnastik Frauen	Training	Ute Steinhauer	HH / M + R
	20:00-21:00	Männersport	Training	Katharina Lorenz	HH / M + R
Dienstag	10:30-11:30	Fit und gesund in der zweiten Lebenshälfte, ER + SIE	Kein Training am 02.04.	Ingeborg Willmanns	HH
	20:00-21:00	Frauengymnastik	Training	Gitte Weisbecker	Wilfried Fey Halle
Mittwoch	10:30-11:30	Prävention für Haltung und Bewegung	Kein Training am 03.04.	Ingeborg Willmanns	HH / M + R
Donnerstag	9:15-10:15	Fit und gesund in der zweiten Lebenshälfte Frauen	Training	Monika Proschmann	HH
	18:30-19:30	Stretching und Yoga	online	Gitte Weisbecker	

## Kurse

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Anmerkung	Übungsleiter	Ort
Mittwoch	15:00-16:00	Gedächtnistraining, 14 tägig *)	Training	Marcela Jednat	Gesellschaftsraum
Donnerstag	9:00-10:30	Entspannung mit Yoga *)	Training nach Absprache	Gitte Weisbecker	Anbau
	19:00-20:00	Pilates*)	Training	Aliki Spahn	Anbau
	20:00-21:15	Langhantel Power*)	Training	Aliki Spahn	Anbau
Samstag	10:30-11:45	Langhantel Power*)	Training	Aliki Spahn	Anbau
	12:00-13:15	Hatha Yoga*)	Training	Aliki Spahn	Anbau

\*) aktuelle Kurstermin siehe Homepage oder bei der Geschäftsstelle erfragen. Anmeldung erforderlich

# Abteilung Outdoor Fitness



## Jogging

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Anmerkung	Übungsleiter	Ort
Montag	08:00 - 09:30	Jogging	Training	NN	Parkplatz
	18:00 - 18:45	Jogging Anfänger	Training	Heike Ripperger	Parkplatz
	18:45 - 19:45	Jogging	Training	Klaus Warmuth/ Sven Laux	Parkplatz
Mittwoch	08:30 - 09:30	Jogging	Training	NN	Parkplatz
	18:45 - 19:45	Jogging	Training	Klaus Warmuth/ Sven Laux	Parkplatz
Freitag	08:00 - 09:00	Jogging	Training	NN	Parkplatz
Samstag	15:00 - 17:00	Jogging/ Longrun	Training	Sven Laux	Parkplatz

## Walking und Nordic Walking

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Anmerkung	Übungsleiter	Ort
Montag	08:30 - 09:30	Walking/Nordic Walking	Training	Cornelia Dahmann	Parkplatz
	18:30 - 20:00	Walking/Nordic Walking	Training	Sabine Olschewski	Parkplatz
Mittwoch	08:30 - 09:30	Walking/Nordic Walking	Training	NN	Parkplatz
Freitag	08:30 - 09:45	Walking/Nordic Walking	Training	Sabine Olschewski	Parkplatz
	Start 10:00	Best Ager, Termine laut Ankündigung	Nach Absprache	Dietmar Ripperger	Parkplatz
Sonntag	Start 14:00	Cleanup, letzter Sonntag im Monat	Nach Absprache	Roswitha Niemann-Kraus	laut Ankündigung

## Funktionsgymnastik

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Anmerkung	Übungsleiter	Ort
Montag	9:30 - 10:30	Funktionsgymnastik	Training	Maren Gerber	HH / Anbau
Mittwoch	9:00 - 10:00	Funktionsgymnastik	Training	Monika Proschmann	HH / Anbau

## Abteilung Kampfsport



Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Anmerkung	Übungsleiter	Ort
Montag	16:30-17:30	Taekwondo Kinder/Jugendliche Anfänger	Kein Training	Katharina Marosz, Michael Kraus	HH / R
	17:30-19:00	Taekwondo Kinder/Jugendliche Fortgeschrittene	Training	Katharina Marosz, Michael Kraus	HH / R
	19:00-20:00	Okinawa Karate	Training	Martin Wroblinski	HH / L
	20:00-22:00	Taekwondo, Jugendliche und Erwachsene	Training	Martin Wroblinski	HH / L
Dienstag	17:00-18:30	Taekwondo, Poomsae	Training	Hannah Gerhards	HH/ R
Mittwoch	18:30-20:00	Taekwondo, Jugendliche und Erwachsene	Training	Steffen Horbach	HH / L
Freitag	18:00-19:00	Taekwondo, Anfänger	Training	Martin Wroblinski	HH / Anbau
	19:00-20:00	Taekwondo, Fortgeschr. Jugendl./Erwachsene	Training	Martin Wroblinski	HH / Anbau
	20:00-22:00	Okinawa Karate	Training	Martin Wroblinski	HH / L
Sonntag	12:30-14:00	Lichtschwertkampf	Nach Absprache	Katharina Marosz, Michael Kraus	HH / L

## Abteilung Tanzen



Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Anmerkung	Übungsleiter	Ort
Montag	17:00-18:00	Hip Hop Kids	Kein Training	Lilli Zimmermann	HH / Anbau
	18:00-19:30	Jazz Dance „Saltamontes“	Nach Absprache	Lea Gerber	HH / M
	18:00-19:30	Hip Hop	Nach Absprache	Tümay Konan	HH / Anbau
	19:30-21:00	Jazz Dance „Canta Loops“	Training	Astrid Cornel	HH / Anbau
Dienstag	16:00-17:30	K-Pop „Starligh“	Training	Vanessa Springwald	HH / Anbau
	17:30-19:00	K-Pop „Sunligh“	Training	Vanessa Springwald	HH / Anbau
	19:00-20:30	Drums Alive®	Kein Training am 09.04.	Myrjam Nicolay-Rüfer	HH / Anbau
Mittwoch	16:00-17:30	Jazz Dance Kinder „Caballo Marino“	Nach Absprache	Jutta Springwald	HH / Anbau
	17:30-19:00	Jazz Dance „Saltamontes“	Nach Absprache	Zoe ´t Hart	HH / Anbau
	19:00-20:30	Jazz Dance „Canta Loops“	Training	Astrid Cornel	HH / Anbau
	19:00-20:00	Lindedance Anfänger	Kein Training	Manuela Bello	HH / L
	20:00-21:30	Lindedance Fortgeschrittene		Manuela Bello	HH / L
Donnerstag	16:00-17:00	Jazz Dance Kinder, „Estrella Marina“	Nach Absprache	Jutta Springwald	HH / Anbau
	17:00-19:00	K-Pop „Moonligh“, Fortgeschrittene	Nach Absprache	Yasemin Algan	HH / Anbau
Freitag	16:30-18:00	Hip Hop „ReACTion“	Nach Absprache	Tümay Konan	HH / Anbau
	20:00-21:00	Gesellschaftstanz	Nach Absprache	Ivan Milardovic	HH / Anbau
	21:00-22:00	Gesellschaftstanz		Ivan Milardovic	HH / Anbau
Samstag	15:00-16:30	Gesellschaftstanz, freies Training		Trainerteam	HH / Anbau

## Abteilung Turnen



Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Anmerkung	Übungsleiter	Ort
Montag	15:00-16:00	Sport, Spiel und Spaß, 5-6 Jahre	Kein Training	Anja / Lennox Schramm	HH / M + L
	16:00-17:00	Eltern-Kind-Turnen, Kindergartenkinder, 3-5 Jahre	Training 25.3.	Anja / Lennox Schramm	HH / M + L
	17:00-18:00	Gerätturnen mit und ohne Handicap, inklusiv	Kein Training	Marco Ludwig/Anja Schramm	HH / M + L
Dienstag	15:00-16:00	Sport, Spiel und Spaß Kindergartenkinder, 3-4 Jahre	Kein Training	Steffi Pebler/Anja Schramm	HH / M + L
	16:00-17:00	Sport, Spiel und Spaß Kindergartenkinder, 3-4 Jahre		Steffi Pebler/Anja Schramm	HH / M + L
	17:00-18:30	Sport, Spiel und Spaß, ab 7 Jahre	Kein Training	Marco Ludwig/Anja Schramm	HH / M + L
	17:00-18:30	Gerätturnen weiblich, Fördergruppe	Training 9.4.	Martin Heitefuß	PRS, Segment 3
Mittwoch	09:30-10:30	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder 15 Mon. – 3 J.	Kein Training	Anja Schramm	HH
	15:00-16:00	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder 15 Mon. – 3 J.	Training 27.3	Anja Schramm	HH
Donnerstag	17:00-18:00	Gerätturnen weiblich, 5-8 Jahre	Nach	Martin Heitefuß/Marco Ludwig	HH / L
	18:00-19:00	Gerätturnen weiblich, ab 9 Jahre	Abprache	Martin Heitefuß/Marco Ludwig	HH / L
	18:30-20:00	Parkour	Kein Training	Jason Goss	PRS, Segment 3+4
Samstag	10:00-12:00	Gerätturnen weiblich, Fördergruppe	Nach	Martin Heitefuß	HH / L
	13:00-14:30	Gerätturnen männlich, 6-10 Jahre	Abprache	Martin Heitefuß	HH / L

## Rhythmische Sportgymnastik

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Anmerkung	Übungsleiter	Ort
Mittwoch	16:00-20:00	Meisterklasse	Training	Simone Drott	HH / M + R
	16:00-18:00	Leistungsgruppe		Chantal Harreus	HH / M + R
Donnerstag	16:00-20:00	Meisterklasse		Simone Drott	HH / M + R
Freitag	14:30-16:00	Leistungsgruppe		Chantal Harreus	HH / M + R
	16:00-18:30	Meisterklasse		Simone Drott/ Elena Ritter-Wegner	HH / M + R
	17:00-18:30	Anfänger ab 5 Jahre		Elena Ritter-Wegner	HH / L
Samstag	9:00-13:30	Meisterklasse		Simone Drott	HH / M + R

## Abteilung Volleyball



Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Anmerkung	Übungsleiter	Ort
Dienstag	17:00-18:30	Girls 9-13 Jahre, Anfänger	Kein Training	Beate Plomer	PRS, Segment 5
	18:30-20:00	Girls, Fortgeschrittene		Beate Plomer	PRS, Segment 5
	18:30-20:00	Teens I, Jugendtraining		Beate Plomer	PRS, Segment 5
	20:00-22:00	Mixed Erwachsene, Mannschaft	Kein Training	Jörg Rüsing	PRS, Segment 4+5
Donnertag	20:00-21:30	Volleyball für Jedermann*frau		Ewald Gesing	HH / L
Freitag	17:00-18:30	Boys 9-13 Jahre, Anfänger	Kein Training	Beate Plomer	PRS, Segment 5
	18:30-20:00	Teens II, Jugendtraining		Beate Plomer	PRS, Segment 5
	20:00-22:00	Mixed Jugendliche, Mannschaft		Beate Plomer	PRS, Segment 5
	20:00-22:00	Mixed Erwachsene, Mannschaft	Training 05. & 12.04.	Jörg Rüsing	HH / M + R