

## Montag

Kleine Turnhalle (Ringstraße)

17:45 – 19:00

### **Fit-Biking**

Matthias Dietrich 0176 / 96022772

19:00 – 20:00

### **Reha-Sport**, Frauen und Männer

Gaby Penschorn 04461 / 74 85 814

20:00 – 21:30

### **Turnen/Gymnastik, Frauen**

Susanne Jagelmann 04463 / 942359

Große Turnhalle (Schulzentrum)

20:00 – 22:00

### **Korfball**, Frauen, Männer, Jugend

Eike Bruhnken/Elke Ortgies 04463/448

## Dienstag

Vereinsheim (August-Hinrichs-Str.)

18:00 – 19:00

### **Walking**

Inge Schmidt 04463 / 1337

Kleine Turnhalle (Ringstraße)

18:00 – 19:00

### **Pilates**

Johanne Rehberg 0170/9585810

19:00 – 20:00

### **Zumba**

Meral Becker-Kocas 0162/2473904

20:00 – 21:00

### **Fit-Biking**

Matthias Dietrich 0176 / 96022772

Große Turnhalle (Schulzentrum)

19:30 – 21:30

### **Prellball, Gymnastik, Herren**

Bernd Crudopf 04463/13 65

20:00 – 22:00

### **Volleyball – Hobby Damen**

Uwe Hagestedt 04463 / 1493

## Mittwoch

Vereinsheim (August-Hinrichs-Str.)

10:00 – 11:30

### **Krabbelgruppe**

Gesa Mennen 04463/8089280

13:30 – 17:30

### **Radfahren**

Margret Frerichs 04463 / 5996

Kleine Turnhalle (Ringstraße)

08:30 – 09:30

### **Nordic Walking**

18:00 – 19:00

### **Reha-Sport**, Frauen und Männer

19:15 – 20:15

### **Gesundheitssport**, Frauen und Männer

20:30 – 21:30

### **Body-Power**, Frauen

Gaby Penschorn 04461 / 74 85 814

Große Turnhalle (Schulzentrum)

16:00 – 18:00

### **Basketball, weibliche Jugend**

Axel Wenten 04463 / 5249

16:30 – 18.00

### **Sport- Fun**

Matthias Dietrich 0176 / 96022772

18:00 – 19:00

### **Laufgruppe/Leichtathletik ab 14 Jahre**

Matthias Dietrich 0176 / 96022772

## Donnerstag

Kleine Turnhalle (Ringstraße)

09:30 – 10:30

### **Gesundheitssport**, Frauen und Männer

Gaby Penschorn 04461 / 74 85 814

17:45 – 19:00

(alle 14 Tage ungerade KW)

15:00 – 16:00

### **Fit-Biking**

Matthias Dietrich 0176 / 96022772

19:00 – 20:00

### **Spiel und Sport für Senioren**

Gaby Penschorn 04461 / 74 85 814

20:00 – 22:00

### **Wirbelsäulengymnastik**, Frauen u. Männer

Ingegerd Millahn 0 44 23 / 69 19

### **Volleyball – Hobby - Männer**

Reinhard Busma 0 44 63 / 17 78

Aula Grundschule Hohenkirchen (Alma-Rogge-Weg)

19:00 – 20:00

### **Zumba**

Meral Becker-Kocas 0162/2473904

## Freitag

Kleine Turnhalle (Ringstraße)

14:45 – 15:45

### **Zumba für Kids**

Meral Becker-Kocas 0162/2473904

16:00 – 17:00

17:00 – 18:30

18:30 – 20:00

### **Jiu-Jitsu, Kinder 3 – 5 Jahre**

### **Jiu-Jitsu, Kinder 6 – 9 Jahre**

### **Jiu-Jitsu, Kinder 10 – 14 Jahre**

Christian u. Michaela Arians 0 44 63 / 32 45 80

20:00 – 21:30

### **Jiu-Jitsu, Jugendliche/Erwachsene**

Christian Arians 0 44 63 / 32 45 80

Große Turnhalle (Schulzentrum)

16:00 – 17:30

### **Vater-Mutter-Kind-Turnen**

Katrin Kohl 0162/9371789

16:00 – 17:30

### **Kinderturnen 3 – 6 Jahre**

Ina Leuchtenberger 0 44 63 / 54 90

18:00 – 20:00

### **Badminton**, Frauen, Männer u. Jugend

Frank Munderloh 04463/808702

## Sonntag

Kleine Turnhalle (Ringstraße)

10:00 – 11:00

### **Laufgruppe**

Sascha Riedel 04463/80 99 833

### **Schwimmen**

#### **„Die Wasserratten“**

Monatlich in Verbindung mit

der Gruppe Sport-Fun

### **Termine - Info bei:**

Matthias Dietrich 0176 / 96022772

Katja Zubrod 0178 / 8333060

### **Tennis – Sommer- und Wintertraining für Jugendliche**

Das Jugendtraining findet im Sommer regelmäßig an verschiedenen Tagen auf der vereinseigenen Tennisanlage statt. Im Winter wird in eine Halle ausgewichen.

### **Information und Termine bei**

Erwin Poth 0 44 63 / 15 41