



Abteilung Gymnastik

Abteilungsleiterin: Yvonne Olders
Tel.: 02154 / 8239055
Mail: yvi.olders@gmail.com

Stellv. Abteilungsleiterin
und Ansprechpartnerin Yoga: Lilli Wehler-Brell
Mail: l-training@web.de

Step-Aerobic - Bodyforming - Strech - Relax - 3-D-Rücken

Montag	09:00 – 10:00 Uhr	Step Aerobic/Cardio-Move
Montag	10:00 – 11:00 Uhr	Body-Workout-Mix
Dienstag	09:00 – 10:00 Uhr	Step-Aerobic
Dienstag	10:00 – 11:00 Uhr	Mobi-Stretch-Rücken

Fitnessgymnastik für Damen und Herren

Donnerstag	18:30 – 20:00 Uhr	Fitnessgymnastik
------------	-------------------	------------------

Diese Angebote finden in der Peter-Bäumges-Halle statt.

Fitmix

Dienstag	20:30 – 21:30 Uhr	Fitmix
----------	-------------------	--------

Sport für Männer

Donnerstag	20:30 – 22:00 Uhr	Sport für Männer
------------	-------------------	------------------

Gymnastik für Damen

Donnerstag	19:15 – 20:30 Uhr	Gymnastik für Damen
------------	-------------------	---------------------

Diese Angebote finden in der Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule statt.

Yoga

Montag	16:00 – 17:00 Uhr	Kinderyoga 5-7 Jahre	Turnhalle Gemeinschafts- Grundschule Wekeln
Dienstag	16:30 – 17:30 Uhr	Yoga für Mädchen 13 – 16 Jahre	Begegnungszentrum Krumm
Dienstag	17:15 – 18:45 Uhr	Yoga	Peter-Bäumges-Halle
Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr	Yoga	Turnhalle Hubertusschule
Donnerstag	09:30 – 11:00 Uhr	Fitnessyoga	Peter-Bäumges-Halle