



## 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