

Angebote der Turn-und- Breitensportabteilung
für Kinder und Jugendliche

SUS-Legden 1911 e.V.

Fitness für Erwachsene

Alter	Angebot	Turnhalle / Ort	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
0-8 Jahre	Familie in Bewegung	Brigidenschule	Sonntag	9:30-11:30	Wilpert-Team
	Mädchen + Jungen	Oktober bis März			Tel.908797
Säugling	MamaFit	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag		
	Mädchen + Jungen	pausiert			
Laufalter bis 3 J.	Eltern-Kind-Turnen	Brigidenschule	Montag	15:30-16:30	Karina Schüring,
	Mädchen + Jungen				Tel.934716
Laufalter bis 3 J.	Eltern-Kind-Turnen	Brigidenschule	Montag	16:30-17:30	Kathar.Sprey,Nicole Heuser
	Mädchen + Jungen				0174/9978699
4+5 Jahre	Bewegungserziehung	Brigidenschule	Montag	14:30-15:30	Karina Schüring,
	Mädchen + Jungen				Tel.934716
3+4 Jahre	Bewegungserziehung	Brigidenschule	Mittwoch	16:30-17:30	I.Ameling,E.Feldkamp
	Mädchen + Jungen	ab Februar			Tel.
Kindergartenalter	Bewegungserziehung	Brigidenschule	Montag	16:15-17:30	N.Pöpping, Alexandra Heflik
3 bis 6 Jahre	Mädchen + Jungen				Tel.905815
1.+2. Schuljahr	Turnen + Spiele	Brigidenschule	Freitag	15:30-17:00	Maurice Niklasch, H.Heyming
	Jungen				Tel.0157/35417011
1.+ 2.Schuljahr	Gerätturnen + Spiele	Brigidenschule	Dienstag	16:00-17:00	Christa Haverkock
OGS	Mädchen				Tel.9709915
1.+ 2.Schuljahr	Yoga	Brigidenschule	Dienstag	15:00-15:45	Christa Haverkock
OGS	Mädchen + Jungen	Musikraum			Tel.9709915
3.+ 4.Schuljahr	Turnen und Spiele	Brigidenschule	Dienstag	17:00-18:00	Christa Haverkock
	Mädchen				Tel.9709915
5.- 8.Schuljahr	Sport und Spiele	Brigidenschule	Mittwoch	16:45-17:45	H.Schwarzenbeck,W.Haverkock
	Mädchen				Tel.1023
ab 1. Schuljahr	Leistungsturnen	Brigidenschule	Dienstag	16:00-18:00	Sawka,Lammers,Brüggemann
	Mädchen				Tel.1846
ab 1. Schuljahr	Leistungsturnen	Brigidenschule	Freitag	15:00-17:00	Fabiola Brüggemann + Team
	Mädchen	ab Februar			Tel.1846
1.+2.Schuljahr	Hip-Hop	Kleinsporthalle Freibad			Tanja Kubierske
		Kursangebot	nach	Angabe	
Frauen ab 16 J.	Dance-Aerobic	Kleinsporthalle Freibad	Montag	18:00-19:00	Anna Vinkelau
					Tel. 3354
Frauen ab 16 J.	Zumba	Pfarrheim	Dienstag	19:00-20:00	Annette Schmiing
					Tel.151/12701788
ab 3. Schulj.	LaufSTALL	Dahliendorfstadion	Donnerstag	18:30-19:30	Ph.Franke, Lukas Lagemann
Jugendliche	pausiert im Winter				

nach Absprache noch Plätze frei

Alter	Angebot	Turnhalle / Ort	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
Frauen + Männer	Rückengymnastik	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	18.00-19:00	Rita Schmeddes
ab 18 Jahre					Tel.1726
Frauen + Männer	Hatha- Yoga	Haus Wessling	Mittwoch	18:00-19:00	Cordula Brüggemann
ab 18 Jahre		Haus Wessling		19:15-20:15	Tel.1846
Männer ab 35 J.	Fitness	Sekundarschule	Mittwoch	19:00-20:00	Ulla Kleideiter
					Tel.1384
Frauen ab +- 50 J	funktionelle Gymnastik	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	17:00-18:00	Brigida Hemker
					Tel.4971
Frauen ab 17 J.	Step-Aerobic	Sekundarschule	Donnerstag	19:00-20:15	Rita Schmeddes
	Ausdauer + Kräftigung				Tel.1726
Frauen ab 18 J.	Wassergymnastik	Hermanns Höhe	Montag	18:30-19:15	Team Turnabteilung
	mit Kursgebühr	Hermanns Höhe		19:15-20:00	Tel.4971
Männer ab 18 J.	Wassergymnastik	Hermanns Höhe	Mittwoch	19:15-20:00	Thomas Berning
	mit Kursgebühr				Tel.1680
Frauen ab 16 J.	Dance-Aerobic	Kleinsporthalle Freibad	Montag	18:00-19:00	Anna Vinkelau
					Tel. 3354
Frauen ab 30 J.	Hip Hop	Kleinsporthalle Freibad	Freitag	17:30-18:30	Karoline Wilpert
	pausiert				Tel.908797
Frauen ab 18 J.	Hip-Hop	Kleinsporthalle Freibad	Mittwoch	19:00-20:00	Theresa Vinkelau
	BeatZone				Tel.3354
Frauen ab 16 J.	Zumba	Pfarrheim	Dienstag	19:00-20:00	Annette Schmiing
					Tel.151/12701788
Frauen ab 18 J.	Pilates	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	19:00-20:15	Ulla Kleideiter
					Tel.1384
Frauen ab 18 J.	Fatburner + BOP	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	18:00-19:00	Martina Schmeddes
		Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	19:00-20:00	Tel.4082
Frauen ab 30 J.	Völkerball	Brigidenschule	Montag	19:00-20:30	Mechtild Mathmann
	Gymnastik				Tel.1554
Frauen ab 60 J.	Gymnastik + Ballspiele	Sekundarschule	Dienstag	20:00-21:30	Helga Sprey
					Tel.4635
Frauen	Senioren-sport	Sekundarschule	Donnerstag	17:30-18:30	Ulrike Niklasch
					Tel.908796
Alle	Nordic-Walking	Dahliendorfstadion	Montag	8:30-9:30	Margret Hölscher
	XCO-Walking möglich	Dahliendorfstadion	Mittwoch	18:30-19:30	Tel.4706
Alle	Lauftraining	Dahliendorfstadion	Dienstag	19:30-21:00	N.Haverkock + Team
		Dahliendorfstadion	Donnerstag	19:30-21:00	Tel.3866