

**Angebote der Turn-und- Breitensportabteilung  
für Kinder und Jugendliche**

**SUS-Legden 1911 e.V.**

**Fitness für Erwachsene**

Alter	Angebot	Turnhalle / Ort	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
Laufalter bis 3 J.	<b>Mutter-Kind-Turnen</b>	Brigidenschule	Montag	15:30-16:30	Karina Schüring, Tel.934716
	Mädchen + Jungen				
Laufalter bis 3 J.	<b>Mutter-Kind-Turnen</b>	Brigidenschule	Montag	16:30-17:30	Kathar.Sprey,Nicole Heuser 0174/9978699
	Mädchen + Jungen				
4+5 Jahre	<b>Bewegungserziehung</b>	Brigidenschule	Montag	14:30-15:30	Karina Schüring, Tel.934716
	Mädchen + Jungen				
3+4 Jahre	<b>Bewegungserziehung</b>	Brigidenschule ab Februar	Mittwoch	16:30-17:30	I.Ameling,E.Feldkamp Tel.
	Mädchen + Jungen				
Kindergartenalter	<b>Bewegungserziehung</b>	Brigidenschule	Montag	16:15-17:30	N.Pöpping, Alexandra Heflik
3 bis 6 Jahre	Mädchen + Jungen				Tel.905815
1.+2. Schuljahr	<b>Turnen + Spiele</b>	Brigidenschule	Freitag	15:30-17:00	Maurice Niklasch, H.Heyming Tel.0157/35417011
	Jungen				
1.+ 2.Schuljahr	<b>Gerätturnen + Spiele</b>	Brigidenschule	Dienstag	16:00-17:00	Christa Haverkock Tel.9709915
OGS	Mädchen				
3.+ 4.Schuljahr	<b>Turnen und Spiele</b>	Brigidenschule	Dienstag	17:00-18:00	Christa Haverkock Tel.9709915
	Mädchen				
5.- 7.Schuljahr	<b>Sport und Spiele</b>	Brigidenschule	Mittwoch	16:45-17:45	H.Schwartenbeck,W.Haverkock Tel.1023
	Mädchen				
ab 1. Schuljahr	<b>Leistungsturnen</b>	Brigidenschule	Dienstag	16:00-18:00	Sawka,Lammers,Brüggemann Tel.1846
	Mädchen				
ab 1. Schuljahr	<b>Leistungsturnen</b>	Brigidenschule ab Februar	Freitag	15:00-17:00	Fabiola Brüggemann + Team Tel.1846
	Mädchen				
Frauen ab 16 J.	<b>Dance-Aerobic</b>	Kleinsporthalle Freibad	Montag	18:00-19:00	Anna Vinkelau Tel. 3354
Frauen ab 16 J.	<b>Zumba</b>	Pfarrheim	Dienstag	19:00-20:00	Annette Schmiing Tel.151/12701788
feste Gruppe	<b>Hip-Hop</b>	Kleinsporthalle Freibad	Montag	19:00-20:00	Theresa Vinkelau Tel.3354
	SIXpoint30				
ab 3. Schulj. Jugendliche	<b>LaufSTALL</b>	Dahliendorfstadion	Donnerstag	18:30-19:30	Ph.Franke, Lukas Lagemann
	pausiert im Winter				

nach Absprache

noch Plätze frei

Info: Cordula Brüggemann,Tel.1846,cordula@brueggemann-legden.de

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