

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.	Mutter-Kind-Turnen	Brigidenschule	Montag	16:30-17:30	Kathar.Sprey,Nicole Heuser
	Mädchen + Jungen				
Laufalter bis 3 J.	Mutter-Kind-Turnen	Brigidenschule	Montag	15:30-16:30	Karina Schüring, Tel.934716
	Mädchen + Jungen				
3 + 4 Jahre	Bewegungserziehung	Brigidenschule	Montag	14:30-15:30	Karina Schüring, Tel.934716
	Mädchen + Jungen				
Kindergartenalter 3 bis 6 Jahre	Bewegungserziehung	Brigidenschule	Montag	16:15-17:30	Pöpping-Team Tel.905815
	Mädchen + Jungen				
1.+2. Schuljahr	Turnen + Spiele	Brigidenschule	Freitag	15:30-17:00	M.Niklasch, Heike Heyming Tel.0157/35417011
	Jungen				
1.+ 2.Schuljahr OGS	Gerätturnen + Spiele	Brigidenschule	Dienstag	16:00-17:00	Christa Haverkock Tel.2166
	Mädchen				
3.+ 4.Schuljahr	Turnen und Spiele	Brigidenschule	Dienstag	17:00-18:00	Christa Haverkock Tel.2166
	Mädchen				
5.- 7.Schuljahr	Sport und Spiele	Brigidenschule	Mittwoch	16:45-17:45	H.Schwartenbeck,W.Haverkock Tel.015125811791
	Mädchen				
ab 1. Schuljahr	Leistungsturnen	Brigidenschule	Dienstag	16:00-18:00	C.Brüggemann,A.Sawka Tel.1846
	Mädchen				
ab 1. Schuljahr	Leistungsturnen	Brigidenschule	Mittwoch	17:00-18:30	Jennifer Lammers Tel.016098684440
	Mädchen				
Frauen ab 16 J.	Zumba	Pfarrheim	Dienstag	19:00-20:00	Annette Schmiing
feste Gruppe	Hip-Hop	Kleinsporthalle Freibad	Montag	19:00-20:00	Theresa Vinkelau Tel.3354
	SIXpoint30				
ab 3. Schulj. Jugendliche	LaufSTALL	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	Rückengymnastik	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	17:30-18:30	Rita Schmeddes Tel.1726
Frauen + Männer ab 18 Jahre	Hatha- Yoga	Haus Wessling	Mittwoch	18:00-19:00 19:15-20:15	Cordula Brüggemann 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 Tel.1726
	Ausdauer + Kräftigung				
Frauen ab 18 J.	Wassergymnastik	Hermanns Höhe	Montag	18:30-19:15 19:15-20:00	Team Turnabteilung Tel.4971
	mit Kursgebühr				
Männer ab 18 J.	Wassergymnastik	Hermanns Höhe	Mittwoch	19:15-20:00	Thomas Berning Tel.1680
	mit Kursgebühr				
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 Tel.908797
Frauen ab 18 J.	Hip-Hop	Kleinsporthalle Freibad	Freitag	18:30-20:00	Theresa Vinkelau Tel.3354
	BeatZone				
Frauen ab 16 J.	Zumba	Pfarrheim	Dienstag	19:00-20:00	Annette Schmiing
Frauen ab 18 J.	Pilates	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	18:30-19:30 19:30-20:30	Ulla Kleideiter Tel.1384
Frauen ab 18 J.	Fatburner + BOP	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	18:00-19:00 19:00-20:00	Martina Schmeddes Tel.4082
Frauen ab 30 J.	Völkerball	Brigidenschule	Montag	19:00-20:30	Mechtild Mathmann Tel.1554
	Gymnastik				
Frauen ab 60 J.	Gymnastik + Ballspiele	Sekundarschule	Dienstag	20:00-21:30	M.Mathmann/H.Sprey Tel.1554/4635
Frauen	Senioren-sport	Sekundarschule	Donnerstag	17:30-18:30	Ulrike Niklasch Tel.908796
Alle	Nordic-Walking	Dahliendorfstadion	Montag	8:30-9:30 18:30-19:30	Margret Hölscher Tel.4706
	XCO-Walking möglich				
Alle	Lauftraining	Dahliendorfstadion	Dienstag	19:30-21:00 19:30-21:00	N.Haverkock + Team Tel.3866