

## für Kinder und Jugendliche

Alter	Angebot	Turnhalle / Ort	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
Säugling+Mutter	<b>MamaFit</b>	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	9:30-10:30	Karoline Wilpert Tel.908797
Laufalter bis 3 J.	<b>Mutter-Kind-Turnen</b>	Brigidenschule	Montag	15:00-16:00	Kathar.Sprey,Nicole Heuser
	Mädchen + Jungen				
3 + 4 Jahre	<b>Bewegungserziehung</b>	Brigidenschule	Montag	15:00-16:00	Karina Schüring, Tel.934716
	Mädchen + Jungen				
Kindergartenalter	<b>Bewegungserziehung</b>	Brigidenschule	Montag	16:15-17:30	Pöpping-Team
3 bis 6 Jahre	Mädchen + Jungen				Tel.905815
1.+2. Schuljahr	<b>Turnen + Spiele</b>	Brigidenschule	Freitag	15:30-17:00	Heike Heyming, M.Niklasch Tel.905847
	Jungen				
1.+ 2.Schuljahr	<b>Gerätturnen + Spiele</b>	Brigidenschule	Dienstag	16:00-17:00	Christa Haverkock Tel.2166
OGS	Mädchen				
<b>3.+ 4.Schuljahr</b>	<b>Turnen und Spiele</b>	Brigidenschule	Dienstag	17:00-18:00	Christa Haverkock Tel.2166
	Mädchen				
5.+ 6.Schuljahr	<b>Sport und Spiele</b>	Brigidenschule	Montag	17:30-18:30	Anna Heimann, Verena Bruns Tel.4257
	Mädchen	1.Montag im Monat	kein Sport		
ab 1. Schuljahr	<b>Leistungsturnen</b>	Brigidenschule	Dienstag	16:00-18:00	Brüggemann-Team
	Mädchen		Mittwoch	17:00-18:30	Tel.1846
feste Gruppe	<b>Hip-Hop</b>	Kleinsporthalle Freibad	Montag	19:30-20:30	Theresa Vinkelau Tel.3354
	SIXpoint30				
Frauen ab 16 J.	<b>Dance-Aerobic</b>	Kleinsporthalle Freibad	Montag	18:00-19:00	Anna Vinkelau Tel. 0151/26798567
Frauen ab 16 J.	<b>Zumba</b>	Pfarrheim	Dienstag	19:00-20:00	Annette Schmiing Tel. 0151/12701788
ab 3. Schulj.	<b>LaufSTALL</b>	Dahliendorfstadion	Donnerstag	18:30-19:30	Ph.Franke,
Jugendliche	pausiert im Winter				

**nach Absprache****noch Plätze frei**

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

## Fitness für Erwachsene

Alter	Angebot	Turnhalle / Ort	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
Mütter + Säugling	<b>MamaFit</b>	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	9:30-10:30	Karoline Wilpert Tel.908797
Frauen + Männer ab 18 Jahre	<b>Rückengymnastik</b>	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	17:30-18:30	Rita Schmeddes Tel.1726
Frauen + Männer ab 18 Jahre	<b>Hatha- Yoga</b>	Haus Wessling	Mittwoch	18:00-19:00	Cordula Brüggemann
		Haus Wessling		19:15-20:15	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
	mit Kursgebühr	Hermanns Höhe		19:15-20:00	Tel.4971
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. 0151/26798567
Frauen ab 16 J.	<b>Zumba</b>	Pfarrheim	Dienstag	19:00-20:00	Annette Schmiing Tel.0151/12701788
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 18 J.	<b>Pilates</b>	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	18:30-19:30	Ulla Kleideiter Tel.1384
				19:30-20:30	
Frauen ab 18 J.	<b>Fatburner + BOP</b>	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	18:00-19:00	Martina Schmeddes
		Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	19:00-20:00	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	M.Mathmann/H.Sprey Tel.1554/4635
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
	XCO-Walking möglich	Dahliendorfstadion	Mittwoch	18:30-19:30	Tel.4706
Alle	<b>Lauftraining</b>	Dahliendorfstadion	Dienstag	19:30-21:00	N.Haverkock + Team
		Dahliendorfstadion	Donnerstag	19:30-21:00	Tel.3866