

## Angebote der Turn- und Breitensportabteilung KINDER und JUGENDLICHE

Alter	Angebot	Turnhalle / Ort	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
0-8 Jahre	<b>Familien in Bewegung</b>	Brigidenschule	Sonntag	9:30-11:30	Wilpert-Team
	Mädchen + Jungen	<b>Oktober bis März</b>			02566 908797
Jahrgang 2018/19	<b>Eitern-Kind-Turnen</b>	Brigidenschule	Montag	16:30-17:30	Kathar.Sprey,Nicole Heuser
	Mädchen + Jungen				0174 9978699
Jahrgang 2019/20	<b>Eitern-Kind-Turnen</b>	Brigidenschule	Mittwoch	15:30-16:30	Greta Faßbender, Melanie Graf
	Mädchen + Jungen				0151 50900785
Jahrgang 2020	<b>Eitern-Kind-Turnen</b>	Brigidenschule	Mittwoch	16:30-17:30	Susanne Schmeddes
	Mädchen + Jungen				0151 70411892
Jahrgang 2020/21	<b>Eitern-Kind-Turnen</b>	Sekundarschule	Mittwoch	16:00-17:00	C.Beckhaus, C.Hölscher
	Mädchen + Jungen	<b>ab Frühjahr 2022</b>			0151 63445931
3+4Jahre	<b>Kleinkinderturnen</b>	Sekundarschule	Mittwoch	17:00-18:00	C.Beckhaus, C.Hölscher
	Mädchen + Jungen				0151 63445931
ab 3 Jahre	<b>Kleinkinderturnen</b>	Brigidenschule	Mittwoch	16:30-17:30	K.Wilpert, M.Bröker
	Mädchen + Jungen				02566 908797
3+4Jahre	<b>Kleinkinderturnen</b>	Brigidenschule	Montag	15:30-16:30	L.Kuhl,O.Riesener,V.Gerwing
	Madchen und Jungen				0176 50033813
ab 3 Jahre	<b>Kleinkinderturnen</b>	Sekundarschule	Dienstag	16:15-17:30	N.Laabs +Team
	Mädchen + Jungen				0176 72352124
ab 3 Jahre	<b>Kleinkinderturnen</b>	Sekundarschule	Dienstag	17:30-18:30	Nele Winterberg + Team
	Mädchen + Jungen				0152 04193482
ab 5 Jahre	<b>Kleinkinderturnen</b>	Brigidenschule	Dienstag	16:30-17:30	Karina Schüring
	Mädchen und Jungen				02566 934716
1.+2.Schuljahr	<b>Gerätturnen + Spiele</b>	Brigidenschule	Dienstag	17:00-18:00	Jennifer Lammers
OGS	Mädchen				0160 98681110
3. Schuljahr	<b>Gerätturnen + Spiele</b>	Brigidenschule	Dienstag	15:30-16:30	Karina Schüring
OGS	Mädchen und Jungen				02566 934716
4.+5.Schuljahr	<b>Gerätturnen + Spiele</b>	Brigidenschule	Montag	16:30-17:45	Christa Haverkock
OGS	Mädchen				02566 9709915
ab 5 -9 Jahre	<b>Leistungsturnen</b>	Brigidenschule	Freitag	15.00-17:00	Fabiola Brüggemann
	Mädchen				0172 5702041
6-8 Jahre	<b>Kinderyoga</b>	Kleinsporthalle Freibad	Montag	15:00-16:00	Nadine Laabs
	Mädchen + Jungen				0176 72352124
8-10 Jahre	<b>Kinderyoga</b>	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	15:00-16:00	Nadine Laabs
	Mädchen + Jungen				0176 72352124
3.+4.Schuljahr	<b>Hip-Hop</b>	Kleinsporthalle Freibad	Mittwoch	16:00-17:00	Maria Bogenstahl
	Mädchen + Jungen				maria.bogenstahl@web.de
5.+6.Schuljahr	<b>Hip-Hop</b>	Kleinsporthalle Freibad	Freitag	16:30-17:30	Sophia Vinkelau
	Mädchen + Jungen				0176 45906622
7.-9.Schuljahr	<b>Hip-Hop</b>	Kleinsporthalle Freibad	Mittwoch	19:00-20:00	Theresa Vinkelau
	Mädchen + Jungen				0163 1940947
2-4. Schuljahr	<b>Zumba für Kids</b>	Kleinsporthalle Freibad	Montag	17:00-18:00	Maria Hölscher
	Mädchen + Jungen				0175 9704988

## Angebote der Turn-und- Breitensportabteilung JUGENDLICHE und ERWACHSENE

Alter	Angebot	Turnhalle / Ort	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
Frauen + Männer ab 18 Jahre	<b>Body-Fit</b>	Kleinsporthalle Freibad	Samstag	10:00-11:00	Lena Hüls 0151 40556544
Frauen + Männer ab 18 Jahre	<b>Body-HIIT</b>	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	19:30-20:30	Theresa Vinkelau 0163 1940947
Frauen ab 16 J.	<b>Dance-Aerobic</b>	Kleinsporthalle Freibad	Montag	18:00-19:00	Anna Salewski 0151 26798567
Frauen ab 18 J.	<b>Fatburner + BOP</b>	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	18:00-19:00	Martina Schmeddes 02566 4082
Frauen ab 18 J.	<b>Aktiv am Morgen</b>	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	8:30-9:30	Ulla Kleideiter 02566 1384
Männer ab 35 J.	<b>Fitness für Männer</b>	Sekundarschule	Mittwoch	18:30-19:30	Ulla Kleideiter 02566 1384
Frauen ab +- 50 J Ab 18 Jahre	<b>funktionelle Gymnastik</b> <b>Hula Hoop</b>	Kleinsporthalle Freibad Sekundarschule	Donnerstag Montag	17:00-18:00 19:30-20:30	Brigida Hemker Hanna Schwartenbeck 02566 4971 0160 95080787
Ab 18 Jahre	<b>Indoor-Cycling</b> mit Kursgebühr	Kleinsporthalle Freibad	Montag	19:00-20:00	Thomas Berning 02566 1680
Ab 18 Jahre	<b>Indoor-Cycling</b> mit Kursgebühr	Kleinsporthalle Freibad	Montag	20:00-21:00	Patrick Söller
Ab 18 Jahre	<b>Indoor-Cycling</b> mit Kursgebühr	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	20:00-21:00	M. Schmeddes, L. Hüls
Ab 18 Jahre	<b>Indoor-Cycling</b> mit Kursgebühr	Kleinsporthalle Freibad	Freitag	17:30-18:30	Tanja Rudde 02566 905979
Ab 18 Jahre pausiert	<b>Jumping-Fitness</b> mit Kursgebühr	Kleinsporthalle Freibad	Mittwoch	17:00-18:00	Tanja Rudde 02566 905979
Ab 18 Jahre pausiert	<b>Jumping-Fitness</b> mit Kursgebühr	Kleinsporthalle Freibad	Mittwoch	18:00-19:00	Tanja Rudde 02566 905979
Frauen ab 18 J.	<b>Pilates</b>	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	19:00-20:00	Ulla Kleideiter 02566 1384
Frauen + Männer ab 18 Jahre	<b>Rückengymnastik</b>	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	18:00-19:00	Rita Schmeddes 02566 1726
Frauen ab 60 J.	<b>Seniorenport</b>	Kleinsporthalle Freibad	Montag	16:00-17:00	Helga Sprey 02566 4635
Frauen ab 60 J.	<b>Seniorenport</b>	Sekundarschule	Donnerstag	17:00-18:00	Ulrike Niklasch 02566 908796
Frauen ab 16 J.	<b>Step-Aerobic</b>	Sekundarschule	Donnerstag	19:00-20:15	Rita Schmeddes 02566 1726
Frauen ab 40 J.	<b>Völkerball</b>	Brigidenschule	Montag	19:00-20:30	Marlies Terriet 02566 3298
Frauen ab 18 J.	<b>Wassergymnastik</b> Mit Eintrittsgeld	Hermanns Höhe	Donnerstag	9:00-9:45	Brigida Hemker 02566 4971
Frauen ab 18 J.	<b>Wassergymnastik</b> Mit Eintrittsgeld	Hermanns Höhe	Donnerstag	9:45-10:30	Brigida Hemker 02566 4971
Frauen ab 18 J.	<b>Hatha- Yoga</b>	Haus Wessling	Mittwoch	17:45-18:45	Cordula Brüggemann 02566 1846
Frauen ab 18 J.	<b>Vinyasa-Yoga</b>	Haus Wessling	Mittwoch	19:00-20:00	Cordula Brüggemann 02566 1846
Männer ab 18 J.	<b>Hatha- Yoga</b>	Sekundarschule	Donnerstag	18:00-19:00	Cordula Brüggemann 02566 1846
Frauen ab 18 J.	<b>Vinyasa-Yoga</b> für Schwangere	Pfarrheim	Donnerstag	19:00-20:00	Klara Ehlert 0160 91310990
Frauen ab 18 J.	<b>Vinyasa-Yoga</b>	Pfarrheim	Donnerstag	20:00-21:00	Klara Ehlert 0160 91310990
Frauen ab 18 J.	<b>Zumba</b>	Pfarrheim	Mittwoch	19:00-20:00	Maria Hölscher 0175 9704988

## Angebote der Turn-und- Breitensportabteilung

## Fitness für Erwachsene/Jugendliche

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><u>Hatha- Yoga</u></b>	Haus Wessling Haus Wessling	Mittwoch	17:45-18:45 19:00-20:00	Cordula Brügggemann Tel.1846
Männer ab 35 J.	<b>Fitness</b>	Sekundarschule	Mittwoch	19:00-20:00	Ulla Kleideiter Tel.1384
Frauen ab 16 J.	<b>Step-Aerobic</b> Ausdauer + Kräftigung	Sekundarschule	Donnerstag	19:00-20:15	Rita Schmeddes Tel.1726
Frauen ab 18 J. pausiert	<b><u>Wassergymnastik</u></b> mit Kursgebühr	Hermanns Höhe Hermanns Höhe	Montag	18:30-19:15 19:15-20:00	Team Turnabteilung Tel.4971
Männer ab 18 J. pausiert	<b><u>Wassergymnastik</u></b> mit Kursgebühr	Hermanns Höhe pausiert	Mittwoch	19:15-20:00	Thomas Berning Tel.1680
Frauen ab 16 J.	<b>Dance-Aerobic</b>	Kleinsporthalle Freibad	Montag	18:00-19:00	Anna Vinkelau Tel.015126798567
Frauen ab 18 J.	<b><u>Hip-Hop</u></b> BeatZone	Kleinsporthalle Freibad	Mittwoch	19:00-20:00	Theresa Vinkelau 0163 1940947
Frauen ab 16 J.	<b>Zumba</b>	Brigidenschule	Mittwoch	19:00-20:00	Maria Hölscher Tel.0175/9704988
Frauen ab 18 J.	<b><u>Pilates</u></b>	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	19:00-20:00	Ulla Kleideiter Tel.015738217202
Frauen ab 18 J.	<b>Fatburner + BOP</b>	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	18:00-19:00	Martina Schmeddes Tel.4082
Frauen ab 16 J.	<b><u>Body-HIIT</u></b>	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	19:30-20:30	Theresa Vinkelau

	Kraftausdauertraining				0163/1940947
Frauen + Männer	<b>Body-Fit</b>	Kleinsporthalle Freibad	Samstag	10:00-11:00	Lena Hüls
	Kraftausdauertraining				0151/40556544
Ab 18 Jahre	<b>Indoor-Cycling</b>	Kleinsporthalle Freibad	Montag	19:00-20:00	Thomas Berning
	mit Kursgebühr			20:00-21:00	Patrick Söller
Ab 18 Jahre	<b>Indoor-Cycling</b>	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	20:00-21:00	Ulla Kleideiter
	mit Kursgebühr				Miriam Schmeddes
Ab 18 Jahre	<b>Indoor-Cycling</b>	Kleinsporthalle Freibad	Freitag	17:30-18:30	Tanja Rudde
	mit Kursgebühr				0170/3095269
Ab 18 Jahre	<b>Jumping-Fitness</b>	Kleinsporthalle Freibad	Mittwoch	17:00-18:00	Tanja Rudde
	mit Kursgebühr				0170/3095269
Ab 18 Jahre	<b>Jumping-Fitness</b>	Kleinsporthalle Freibad	Mittwoch	18:00-19:00	Tanja Rudde
	mit Kursgebühr				0170/3095269
Ab 18 Jahre	<b>Jumping-Fitness Health</b>	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	9:30-10:30	Ulla Kleideiter
	mit Kursgebühr				15738217202
Frauen ab +- 50 J	<b>funktionelle Gymnastik</b>	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	17:00-18:00	Brigida Hemker
					Tel.4971
Frauen ab 60 J.	<b>Senioren-sport</b>	Sekundarschule	Donnerstag	17:30-18:30	Ulrike Niklasch
					Tel.908796
Frauen ab 40 J.	<b>Völkerball</b>	Brigidenschule	Montag	19:00-20:00	Marlies Terriet
					Tel.3298
Frauen ab 60 J.	<b>Senioren-sport</b>	Sekundarschule	Donnerstag	17:30-18:30	Ulrike Niklasch
					Tel.908796

**nach Absprache**

**noch Plätze frei**