

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	Mittwoch	9:30-10:30	Karoline Wilpert
	Mädchen + Jungen				
Laufalter bis 3 J.	Eltern-Kind-Turnen	Brigidenschule	Montag	16:30-17:30	Kathar.Sprey,Nicole Heuser
	Mädchen + Jungen				Tel.0174/9978699
ab 1-3 Jahre	Eltern-Kind-Turnen	Sekundarschule	Donnerstag	16:00-17:00	C.Beckhaus, C.Hölscher
	Mädchen + Jungen				Tel.0151/63445931
Kindergartenalter	Bewegungserziehung	Sekundarschule	Dienstag	16:15-17:30	N.Pöpping, Alexandra Heflik
3 bis 6 Jahre	Mädchen + Jungen				Tel.905815
3+4Jahre	Bewegungserziehung	Brigidenschule	Montag	15:30-16:30	Karina Schüring,T.Kubierske
	Mädchen + Jungen				Tel.934716
4+5 Jahre	Bewegungserziehung	Brigidenschule	Mittwoch	16:30-17:30	I.Ameling,E.Feldkamp
	Mädchen + Jungen				Tel.02566/909921
4-6 Jahre	Kindertanzen	KiTa Pustebume	Montag	10:00-11:00	Tanja Kubierske -Hamm
	Mädchen + Jungen				Tel.0151/5307060
5+6 Jahre	Kinderturnen	Brigidenschule	Montag	14:30-15:30	Karina Schüring, A.Nettels
	Mädchen + Jungen				Tel.934716
1.-4. Schuljahr	Turnen + Spiele	Brigidenschule	Freitag	15:30-17:00	Maurice Niklasch, H.Heyming
	Jungen				Tel.0157/35417011
1.Schuljahr	Gerätturnen + Spiele	Brigidenschule	Dienstag	16:30-17:30	Christa Haverkock
OGS	Mädchen				Tel.9709915
2.+3.Schuljahr	Gerätturnen + Spiele	Brigidenschule	Dienstag	15:30-16:30	Christa Haverkock
OGS	Mädchen				Tel.9709915
4.Schuljahr	Turnen und Spiele	Brigidenschule	Mittwoch	15:45-16:45	Lena + Hanna Schwartenbeck,
OGS	Mädchen				tel.0175/4149381
5.- 8.Schuljahr	Sport und Spiele	Brigidenschule	Mittwoch	16:45-17:45	H.Swartenbeck,W.Haverkock
	Mädchen				tel.0175/4149381
ab 3 Jahren	Gerätturnen	Brigidenschule	Montag	16:30-17:30	L.Kuhl,Oksana Riesener
	Madchen und Jungen				
ab 2. Schuljahr	Leistungsturnen	Brigidenschule	Dienstag	16:30-18:30	A.Sawka,J.Lammers,H.Oeynck
	Mädchen				Tel.0157 52373798
5 bis 9 Jahre	Leistungsturnen	Brigidenschule	Freitag	15:00-17:00	Fabiola Brüggemann,H.Oeynck
	Mädchen				Tel.1846
Frauen ab 16 J.	Dance-Aerobic	Kleinsporthalle Freibad	Montag	18:00-19:00	Anna Vinkelau
					Tel.0151 26798567
Frauen ab 16 J.	Zumba	Pfarrheim	Mittwoch	20:00-21:00	Maria Lindenbaum

Alter	Angebot	Turnhalle / Ort	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
Frauen + Männer ab 18 Jahre	Rückengymnastik	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	18.00-19:00	Rita Schmeddes
					Tel.1726
Frauen + Männer ab 18 Jahre	Hatha- Yoga	Haus Wessling	Mittwoch	17:45-18:45	Cordula Brüggemann
		Haus Wessling		19:00-20:00	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 16 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	pausiert			Tel.1680
Frauen ab 16 J.	Dance-Aerobic	Kleinsporthalle Freibad	Montag	18:00-19:00	Anna Vinkelau
					0151 26798567
Frauen ab 18 J.	Hip-Hop	Kleinsporthalle Freibad	Mittwoch	19:00-20:00	Theresa Vinkelau
	BeatZone				Tel.3354
Frauen ab 16 J.	Zumba	Pfarrheim	Mittwoch	20:00-21:00	Maria Lindenbaum
Frauen ab 18 J.	Pilates	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	19:00-20:00	Ulla Kleideiter
					Tel.1384
Frauen ab 18 J.	Fatburner + BOP	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	18:00-19:00	Martina Schmeddes
					Tel.4082
Frauen ab 16 J.	Body-HIIT	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	19:30-20:30	Jenny Janning
	Kraftausdauertraining				Tel.0151/41284217
Frauen ab 30 J.	Völkerball	Brigidenschule	Montag	19:00-20:30	Marlies Terriet
	Gymnastik				Tel.3298
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
Ab 18 Jahre	Indoor-Cycling	Kleinsporthalle Freibad	Montag	19:00-20:00	Thomas Berning
	mit Kursgebühr			20:00-21:00	Patrick Söller
Ab 18 Jahre	Indoor-Cycling	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	20:00-21:00	Ulla Kleideiter
	mit Kursgebühr				Miriam Schmeddes
Ab 18 Jahre	Indoor-Cycling	Kleinsporthalle Freibad	Freitag	17:30-18:30	Tanja Rudde
	mit Kursgebühr				

--	--	--	--	--	--

nach Absprache

noch Plätze frei

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