

**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	15:30-16:30	Karina Schüring,
	Mädchen + Jungen				Tel.934716
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				0151/63445931
4+5 Jahre	Bewegungserziehung	Brigidenschule	Montag	14:30-15:30	Karina Schüring,
	Mädchen + Jungen				Tel.934716
3+4 Jahre	Bewegungserziehung	Brigidenschule	Mittwoch	16:30-17:30	I.Ameling,E.Feldkamp
	Mädchen + Jungen				Tel.02566/909921
Kindergartenalter	Bewegungserziehung	Brigidenschule	Montag	16:15-17:30	N.Pöpping, Alexandra Heflik
3 bis 6 Jahre	Mädchen + Jungen				Tel.905815
1.+2. 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.Schuljahr	Gerätturnen + Spiele	Brigidenschule	Dienstag	15:30-16:30	Christa Haverkock
OGS	Mädchen				Tel.9709915
3.+ 4.Schuljahr	Turnen und Spiele	Brigidenschule	Mittwoch	15:45-16:45	Lena + Hanna Schwartenbeck,
OGS	Mädchen				0175/4149381
5.- 8.Schuljahr	Sport und Spiele	Brigidenschule	Mittwoch	16:45-17:45	H.Schwartenbeck,W.Haverkock
	Mädchen				0175/4149381
ab 1. Schuljahr	Leistungsturnen	Brigidenschule	Dienstag	16:30-18:30	Sawka,Lammers,Brüggemann
	Mädchen				Tel.1846
5 bis 8 Jahre	Leistungsturnen	Brigidenschule	Freitag	15.00-17.00	Fabiola Brüggemann
	Mädchen				Tel.1846
Frauen ab 16 J.	Dance-Aerobic	Kleinsporthalle Freibad	Montag	18:00-19:00	Anna Vinkelau
					Tel. 3354
Frauen ab 16 J.	Zumba	Pfarrheim	Dienstag	19:00-20:00	Annette Rottmann
					Tel.151/12701788
ab 3. Schulj.	LaufSTALL	Dahliendorfstadion	Donnerstag	18:30-19:30	Ph.Franke, Lukas Lagemann
Jugendliche	pausiert im Winter				

nach Absprache

noch Plätze frei

Alter	Angebot	Turnhalle / Ort	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
Frauen + Männer	Rückengymnastik	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	18.00-19:00	Rita Schmeddes
ab 18 Jahre					Tel.1726
Frauen + Männer	Hatha-Yoga	Haus Wessling	Mittwoch	17:45-18:45	Cordula Brüggemann
ab 18 Jahre		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 17 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				Tel.1680
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
	pausiert				Tel.908797
Frauen ab 18 J.	Hip-Hop	Kleinsporthalle Freibad	Mittwoch	19:00-20:00	Theresa Vinkelau
	BeatZone				Tel.3354
Frauen ab 16 J.	Zumba	Pfarrheim	Dienstag	19:00-20:00	Annette Rottmann
					Tel.151/12701788
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
		Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	19:00-20:00	Tel.4082
Frauen ab 30 J.	Völkerball	Brigidenschule	Montag	19:00-20:30	Mechtild Mathmann
	Gymnastik				Tel.1554
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
Alle	Nordic-Walking	Dahliendorfstadion	Montag	8:30-9:30	Margret Hölscher
	XCO-Walking möglich	Dahliendorfstadion	Mittwoch	18:30-19:30	Tel.4706
Alle	Lauftraining	Dahliendorfstadion	Dienstag	19:30-21:00	N.Haverkock + Team
		Dahliendorfstadion	Donnerstag	19:30-21:00	Tel.3866
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				
--	----------------	--	--	--	--