

## Angebote der Turn-und- Breitensportabteilung für Kinder

Alter	Angebot	Turnhalle / Ort	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter
0-8 Jahre	<b>Familie in Bewegung</b>	Brigidenschule	Sonntag	9:30-11:30	Wilpert-Team
	Mädchen + Jungen	Oktober bis März			Tel.908797
Laufalter bis 3 J.	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Brigidenschule	Montag	16:30-17:30	Kathar.Sprey,Nicole Heuser
	Mädchen + Jungen				Tel.0174/9978699
ab 1-3 Jahre	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Brigidenschule	Mittwoch	16:30-17:30	K.Wilpert,M.Bröker
	Mädchen + Jungen				Tel.908797
ab 1-3 Jahre	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Sekundarschule	Donnerstag	16:00-17:00	C.Beckhaus, C.Hölscher
	Mädchen + Jungen				Tel.0151/63445931
Kindergartenalter	<b>Bewegungserziehung</b>	Sekundarschule	Dienstag	16:15-17:30	N.Pöpping, Alexandra Heflik
3 bis 6 Jahre	Mädchen + Jungen				Tel.905815
3+4Jahre	<b>Bewegungserziehung</b>	Brigidenschule	Montag	15:30-16:30	Karina Schüring,T.Kubierske
	Mädchen + Jungen				Tel.934716
4+5 Jahre	<b>Bewegungserziehung</b>	Brigidenschule	Montag	15:30-16:30	I.Ameling,E.Feldkamp,Rusche
	Mädchen + Jungen				Tel.02566/909921
5+6 Jahre	<b>Kinderturnen</b>	Brigidenschule	Montag	14:30-15:30	Karina Schüring, A.Nettels
	Mädchen + Jungen				Tel.934716
1.-4. Schuljahr	<b>Turnen + Spiele</b>	Brigidenschule	Freitag	15:30-17:00	Maurice Niklasch, H.Heyming
	Jungen				Tel.0157/35417011
1.Schuljahr	<b>Gerätturnen + Spiele</b>	Brigidenschule	Dienstag	16:30-17:30	Christa Haverkock
OGS	Mädchen				Tel.9709915
2.+3.Schuljahr	<b>Gerätturnen + Spiele</b>	Brigidenschule	Dienstag	15:30-16:30	Christa Haverkock
OGS	Mädchen				Tel.9709915
4.+5.Schuljahr	<b>Turnen und Spiele</b>	Brigidenschule	Mittwoch	15:45-16:45	Hanna Schwartenbeck,
OGS	Mädchen				Tel.0175/4149381
ab 6.Schuljahr	<b>Sport und Spiele</b>	Brigidenschule	Mittwoch	16:45-17:45	H.Schwartenbeck,
	Mädchen				Tel.0175/4149381
ab 3 Jahren	<b>Gerätturnen</b>	Brigidenschule	Montag	16:30-17:30	L.Kuhl,Oksana Riesener
	Madchen und Jungen				Tel.0176/50033813
ab 2. Schuljahr	<b>Leistungsturnen</b>	Brigidenschule	Dienstag	16:30-18:30	A.Sawka,J.Lammers
	Mädchen				Tel.0157 52373798
5 bis 9 Jahre	<b>Leistungsturnen</b>	Brigidenschule	Freitag	15.00-17:00	Fabiola Brüggemann,C.Hemker
	Mädchen				Tel.0152 04467281

homepage: [www.suslegden.de](http://www.suslegden.de)

## 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>Hatha- Yoga</b>	Haus Wessling Haus Wessling	Mittwoch	17:45-18:45 19:00-20:00	Cordula Brüggemann 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 16 J.	<b>Step-Aerobic</b> Ausdauer + Kräftigung	Sekundarschule	Donnerstag	19:00-20:15	Rita Schmeddes Tel.1726
Frauen ab 18 J.	<b>Wassergymnastik</b> mit Kursgebühr	Hermanns Höhe Hermanns Höhe	Montag	18:30-19:15 19:15-20:00	Team Turnabteilung Tel.4971
Männer ab 18 J.	<b>Wassergymnastik</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	Sophia Vinkelau Tel.0176 45906622
Frauen ab 18 J.	<b>Hip-Hop</b> BeatZone	Kleinsporthalle Freibad	Mittwoch	19:00-20:00	Theresa Vinkelau 0163 1940947
Frauen ab 16 J.	<b>Zumba</b>	Pfarrheim	Mittwoch	19:00-20:00	Maria Lindenbaum Tel.0175/9704988
Frauen ab 18 J.	<b>Pilates</b>	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	19:00-20:00	Ulla Kleideiter Tel.1384
Frauen ab 18 J.	<b>Fatburner + BOP</b>	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	18:00-19:00	Martina Schmeddes Tel.4082
Frauen ab 16 J.	<b>Body-HIIT</b> Kraftausdauertraining	Kleinsporthalle Freibad	Donnerstag	19:30-20:30	Theresa Vinkelau 0163 1940947
Frauen ab 30 J.	<b>Völkerball</b> Gymnastik	Brigidenschule	Montag	19:00-20:30	Marlies Terriet Tel.3298
Frauen ab 60 J.	<b>Gymnastik + Ballspiele</b>	Sekundarschule	Dienstag	20:00-21:30	Helga.Sprey Tel.4635
Frauen	<b>Seniorensport</b>	Sekundarschule	Donnerstag	17:30-18:30	Ulrike Niklasch Tel.908796
Ab 18 Jahre	<b>Indoor-Cycling</b> mit Kursgebühr	Kleinsporthalle Freibad	Montag	19:00-20:00 20:00-21:00	Thomas Berning Patrick Söller
Ab 18 Jahre	<b>Indoor-Cycling</b> mit Kursgebühr	Kleinsporthalle Freibad	Dienstag	20:00-21:00	Ulla Kleideiter Miriam Schmeddes
Ab 18 Jahre	<b>Indoor-Cycling</b> mit Kursgebühr	Kleinsporthalle Freibad	Freitag	17:30-18:30	Tanja Rudde 0170/3095269

**nach Absprache**

**noch Plätze frei**