

Sportangebote

Montag

13.30 - 14.15 Gruppe I
14.30 - 15.15 Gruppe II
Fit & locker mit dem Hocker
H. Hövermann
Sportzentrum oder draußen

16.00 - 17.00
Leichtathletik Kinder ab 6 J.
M. Winkler
KGS Sportplatz

16.30 - 17.15
Kickboxen Anfänger
P. Schwenkler
Sportzentrum

17.30 - 18.15
Kickboxen Fortges.
P. Schwenkler
Sportzentrum

17.30 - 18.15
Dance Fitness
A. Tutas
Draußen am Sportzentrum

18.30 - 19.15
Dance Fitness
A. Tutas
Sportzentrum

18.30 - 19.30
Volleyball
K. Strecker-Lohmann
Beachvolleyballfeld am
Sportzentrum

19.30 - 20.30
Body-Fit
T. Richter
Sportzentrum

Dienstag

9.30 - 10.15 Gruppe I
10.30 - 11.15 Gruppe II
Pilates
S. Wilhelmy
Sportzentrum
(fester Kurs, nur mit Anmeldung)

14.30 - 15.15
Karate-Flöhe (ab 3 J.)
P. Schwenkler
Sportzentrum

15.30 - 16.15
Karate Kinder
P. Schwenkler
Sportzentrum

16.30 - 18.15
Karate
P. Klatte
Sportzentrum

17.30 - 19.00
Leichtathletik Kinder
B. Richter
KGS-Sportplatz

18.30 - 19.15
Fit + Fun
K. Bielefeldt und A.Tutas
Sportzentrum

Mittwoch

15.00 - 16.00
Walking
H. Brandt
Trimm-Dich-Pfad

18.30 - 19.15
Frauen-Fitness
K. Bielefeldt
Sportzentrum

ab 18.30
CrossFitness
C. Schallhorn
Sportplatz Altenmedingen

Donnerstag

9.30 - 10.15 Gruppe I
10.30 - 11.15 Gruppe II
11.30 - 12.15 Gruppe III
Gymnastik Ü60
H. Hövermann
Sportzentrum oder draußen

16.30 - 17.15
BBP
A. Tutas
Sportzentrum

17.30 - 18.15
Step-Aerobic
A. Tutas
Sportzentrum

18.30 - 20.00
Leichtathletik Sprinttraining
KGS Sportplatz
W. Döbler

19.30 - 20.15
Gymnastik Herren 70 plus
G.Grote
Sportzentrum

Freitag

9.30- 10.30
Qi-Gong
L. Neumann
Sportzentrum

15.00 - 16.00
Leichtathletik Kinder 6 - 8 J.
und parallel 9. - 11. J.
M. Winkler
KGS-Sportplatz

16.15 - 17.15
Leichtathletik Kinder ab 12 J.
M. Winkler
KGS-Sportplatz

17.30 - 19.15
Karate
P. Schwenkler
Sportzentrum

Gymnastikhalle Sportzentrum
Draußen am Sportzentrum
KGS Sportplatz
Sportplatz Altenmedingen
Trimm-Dich-Pfad

Die Teilnahme an diesen Sportangeboten ist nur nach vorheriger Anmeldung beim Übungsleiter möglich
Änderungen vorbehalten!