

# Übungsplan der Gymnastikabteilung

Stand Februar 2023

Abt.-Leitung: Brigitte Krause, Gisela Kratz, Irmgard Windel

Tag	Uhrzeit	Übungsort	Übungsgruppe	Altersstufe	Übungsleiter	Telefon-Nr.
<b>Montag</b>	10.30 - 11.30 Uhr	Gymnastikraum	Gymnastik "Fit und Fetzig"	ab 50 Jahre	I. Windel/G. Kratz	06181/491413
	17.00 – 18.00 Uhr	Gymnastikraum	Streetdance	ab 9 Jahre	kann z.Zt. nicht angeboten werden	
	18-15 – 19.15 Uhr	Sporthalle	Crosstraining – Kurs	Erwachsene	Stephan Rosenberg	0177/8078007
	19.30 – 20.30 Uhr	Sporthalle	Fitness Stunde für Jedermann		Bettina Kaufeld-Ronn	0172/9134095
<b>Dienstag</b>	9.30 – 10.30 Uhr	Sporthalle	Senioren-Yoga	Damen und Herren	Daniela Feselmayer	06181/4348409
	10.45 -11.45 Uhr	Sporthalle	Senioren-Yoga	Damen und Herren	Daniela Feselmayer	06181/4348409
	18.30 - 20.00 Uhr	Gymnastikraum	Tanz + Gymnastik Tanzgruppe "Spectrum"		Iris Beyer	06181/ 14840
	18.30 – 19.30 Uhr	Sporthalle	Zumba – Kurs	Erwachsene	Nelly Ernst	0177/6858972
	19.30 – 20.30 Uhr	Sporthalle	Bodystyling	Erwachsene	Nelly Ernst	0177/6858972
<b>Mittwoch</b>	9.30 – 10.30 Uhr	Sporthalle	Gruppe vor der Suppe	50 bis 80 Jahre	Annette Schmitt	0171/5726949
	16.20 – 17.20 Uhr	Gymnastikraum	Kreativer Kindertanz	5 - 8 Jahre	kann z.Zt. nicht angeboten werden	
	17.30 - 18.30 Uhr	Sporthalle	Tanz + Gymn. für Fortgeschrittene	Schüler ab 7 Jahre	kann z.Zt. nicht angeboten werden	06181/ 14840
	18.30 - 20.00 Uhr	Sporthalle	Tanz + Gymn. "Spectrum"	Erwachsene	Iris Beyer	06181/14840
	20.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle	Fit in die 2. Lebenshälfte (Frauen)	Erwachsene	Brigitte Krause	06181/495299
<b>Donnerstag</b>	17.00 – 18.00 Uhr	Gymnastikraum	Mini-Disco Kindertanz mit Jenny Kurs	3 – 6 Jahre	Jenny Kron-Jukic	0173/32 23 629
<b>Freitag</b>	10.30 - 11.30 Uhr	Sporthalle	Senioren-Tanz	Kurssystem	Gisela Kratz	06181/82314

Auskunft erteilt Brigitte Krause unter 06181/ 495299 oder direkt der/die Teamleiter/in