

Angebot		Trainingszeit		Übungsleiter/in
Bauch und stretch	NH*	Montag	18.30-19.00 h	Carolin Steen
complete body workout	NH*	Montag	19.00-20.00 h	Tel. 0173/7346298
Bodyforming	NH*	Mittwoch	19.00-20.00	Carolin Steen 0179/3290239
Fit for fun, Damen	AH*	Dienstag	19.00-20.00 h	Petra Tilsner-Hornung
Fit for fun, gem. Gruppe		Donnerstag	18.30-19.30 h	Handy 0170-2323556
Fitness - Ballspiele	AH*	Dienstag	20.00-21.00 h	Petra Tilsner-Hornung
gem. Gruppe ab 30				Tel. 0431/69 83 03
Richtig fit ab 60	AV*	Donnerstag	10.15-11.15 h	Carolin Steen Tel. 0173/7346298
Fit forever	AV*	Dienstag	09.30-10.30 h	Irmgard Janssen
		Donnerstag	09.15-10.15 h	Tel. 0431/69 13 035
Zumba	AV*	Freitag	17.00-18.00	Jana Rudolph
f. Jugendl. + Erw.				0171/8732683
Zumba gold	AV*	Mittwoch	10.30-11.30 h	Anila Lasku 15208802046
Rücken-Power-Workout	AV*	Montag	09.30-10.30 h	Tina Mohr-Jonca
		Montag	17.30-18.30 h	Tel. 0431/690809
		Montag	18.30-19.30 h	
		Mittwoch	18.00-19.00 h	
Hatha-Yoga	AV*	Mittwoch	09.15-10.15 h	Waltraud Aue
		Mittwoch	19.00-20.30 h	Tel. 0431/68 19 49
		Dienstag	17.30-18.45 h	
Oigong	AV*	Montag	19.45-20.45 h	Dirk Berger Tel. 0431/6474509
Tanzen Paare	AV*	Freitag	18.30-19.30 h	Sven Neulinger, Tel. 30 53 826 Mobil: 0179-7177447
Jazztanz	AV*	Donnerstag	19.00-20.00 h	Anja Koall Tel. 0431/3867935
Badminton	NH*	Mittwoch	20.00-22.00 h	Gunnar Nanz Tel. 0431/210 76 43
Einradhockey	NH*	Dienstag	18.00-20.00 h	Kay Herzig Tel. 20509452
Volleyball Damen	NH*	Dienstag	20.00-22.00 h	Jonas Reum, 1. Damen 0157-83775565
	AH*	Donnerstag	19.30-22.00h	Rainer Welzel, 2. Damen 0431/62687
Tennis				Steffen Hahnewald (kom.) 0431/69 07 96
Tischtennis	AH*	Montag	19.30-22.00 h	Auskünfte über Spartenleiter
		Mittwoch	19.30-22.00 h	Ragnar Loreit
		Freitag	19.30-22.00 h	Tel. 0431/69 84 78
Basketball	NH*	z. Z. nicht besetzt		Christoph Terasa
Walking Football	NH*	Mittwoch	18.00 - 19.00 h	Lutz Kahle Tel. 0170-1200313
Fußball		siehe Liste Fußballtrainer		
Walking	AV*	Montag	09.00-10.00 h	Luise Boysen
Treffpunkt		Dienstag und Freitag	09.00-10.00 h	Tel. 0431/ 6969 751
AH* = Alte Sporthalle		NH* = Neue Sporthalle		AV* = Altes Vereinsheim