



### **TURNGIRLS**

Grundschulmädels 1. bis 4. Klasse Freitag 17.15 - 18.15 Stbg  
Kontakt: Beate Rolke Tel.: 06229 2000

### **SPORTSTROLCHE – Kids in Bewegung**

Grundschüler 1. bis 4. Klasse Donnerstag 16.30 - 17.30 Stbg  
Kontakt: Daniela Albert Tel.: 06272 9229 046  
Manuela Möhrle Tel.: 06229 4229 410

### **TURN TEENIES**

Mädchen 5. bis 7. Klasse Freitag 16.00 - 17.00 Stbg  
Kontakt: Evi Krämer Tel.: 06229 1359

### **TURN-TEAM**

Jugendliche ab 8. Klasse Donnerstag 18.00 - 19.00 Stbg  
Kontakt: Andreas Rolke Tel.: 06229 2000  
Felix Zellner Tel.: 06229 9338 069

### **TANZ-Mäuschen**

Mädchen 1. bis 6. Klasse Mittwoch 15.30 – 16.30 Stbg  
Kontakt: Bettina Heinze Tel.: 06229 2287

### **TANZ-Teens**

8. bis 9. Klasse oder nach Absprache Dienstag 17.30 – 18.30 Stbg  
Kontakt: Manfred Klaszus Tel.: 0176 8235 5247

### **DANCE 4 FUN**

Line Dance für Erwachsene Dienstag 19.00 – 20.00 Stbg  
Kontakt: Manfred Klaszus Tel.: 0176 8235 5247

## **Gymnastik/Fitness für Erwachsene**

Nach Wochentag

### **KRAFIT**

Kraft-/Fitness und Basketball für Männer 20-50 Jahre Montag 19.00 – 20.00 Stbg  
Kontakt: Andreas Rolke Tel.: 06229 2000

### **Fit in die Woche**

mit den Montagsdamen Gymnastik für Frauen ab 50 Jahre Montag 20.15 – 21.30 Stbg  
Kontakt: Annemarie Bruder Tel.: 06229 471

### **FUNCTIONAL TRAINING**

Cardio-/Tabata-/HIIT Für Jugendliche und Erwachsene Dienstag 18.00 – 19.00 Stbg  
Kontakt: Christian Merz E-Mail: [merz\\_christian@t-online.de](mailto:merz_christian@t-online.de)

<b>FIT IM ALTER</b>	Seniorengymnastik			
für Männer und Frauen ab 70 Jahre		Mittwoch	10.00 – 11.00	M-L-H
Kontakt:	Annemarie Bruder	Tel.: 06229 471		
<b>MITTFITS</b>	Ausdauertraining, Step-Aerobic, Bauch-Beine-Po,			
für Frauen jeden Alters		Mittwoch	19.00 – 20.15	Stbg
Kontakt:	Beate Rolke	Tel.: 06229 2000		
<b>Sofa-Kartoffeln</b>	Sport und Spiel			
für junge und jung gebliebene Erwachsene		Mittwoch	20.15 – 22.00	Stbg
Kontakt:	Manuela Möhrle	Tel.: 06229 4229 410		
<b>JederMannGymnastik</b>	Männergymnastik und Spiel			
Männer ab 55 Jahre		Donnerstag	20.00 – 21.30	Stbg
Kontakt:	Günter Resnikschek	Tel.: 06229 2511		
<b>Six-Pack-Factory</b>	“Die Waschbrettbohrer”			
		Freitag	17.30 – 18.15	Stbg
Kontakt:	Christian Merz	E-Mail: <a href="mailto:merz_christian@t-online.de">merz_christian@t-online.de</a>		
<b>FIT AM FREITAG</b>				
Ausdauertraining für Frauen jeden Alters		Freitag	19.45 – 20.45	Stbg
Kontakt:	Karina Fath	Tel.: 06229 930827		
<b>PILATES</b>				
Alter der Teilnehmer nicht begrenzt		Samstag	09.30 – 10.30	Stbg
Kontakt:	Annemarie Bruder	Tel.: 06229 471		

## LAUFTREFF / NORDIC WALKING

Sommerzeit Walking/Nordic Walking	Dienstag	17.00 – Bachwegparkplatz
Winterzeit Walking/Nordic Walking	Dienstag	16.30 - Bachwegparkplatz
Kontakt:	Roselore Vollmer	Tel.: 06229 7530
Sommerzeit Joggen	Samstag	17.00 – Bachwegparkplatz
Winterzeit Joggen	Samstag	15.00 – Bachwegparkplatz
Kontakt:	Walter Kretschmer	Tel.: 06229 930665

**WAS \* WO \* WANN - Januar 2019**