



## Trainingskalender der Breitensportabteilung 2019/20



	<b>Trainingszeit</b>	<b>Sportart</b>	<b>Übungsleiter</b>	<b>Trainingsort</b>
<b>Montag</b>	9:45 – 11.00	Rund um Fit am Vormittag	Jürgen Steffens	Märkische Halle
	11.00 – 12.00	Sprache in Bewegung / spielen	Edita Sof FSJ	Märkische Halle
	10.00 – 12.00	Cross Boccia für Senioren	A.& N. Olitzka	Seniorenzentrum, Kreisstraße
	15.30 – 17.00	Seniorengymnastik mit Ruth	Ruth Harst	Holzkamphalle
	16.45 – 18.15	Gymnastik für Paare	K. Pschipsch	Baedecker Schule
	19.00 – 20.00	Fit & Fun	S. Fuchs / V.Idel	Märkische Halle
	17.30 – 19.00	Seniorengymnastik mit Ruth	Ruth Harst	Pfarrheim Pius, Rüdinghausen
	20.15 -21.15	Offenes Schwimmen für Mitglieder		Hallenbad Annen
	20.15 -21.15	Sprache in Bewegung / schwimmen	K.Jakubowski / D. Kallweit	Hallenbad Annen
<b>Dienstag</b>	10.00 -11.30	Nordic Walking	Susanne Kallweit	Parkplatz Herrenholz
	18.30 – 20.00	Spiel und Sport für Männer	Peter Hötzel	Märkische Halle
	17.00 – 18.00	Rückengymnastik mit Joanna	Christel Marre	Gerichtsschule
<b>Mittwoch</b>	9.30 – 11.00	Frauengymnastik am Vormittag	Käthe Köhler	Mannesmann Halle
<b>Donnerstag</b>	17.00 – 18.00	Wirbelsäulen-Gymnastik	Christel Marre	Kraftraum Wullenstadion
	18.30 – 20.00	Gymnastik mit Kerstin	Kerstin Pschipsch	Märkische Halle
	17.30 -18.30	Rund um Fit	Jürgen Steffens	Erlenschule /Halle
	18.30 – 19.45	Body fit	Susanne Fuchs	Erlenschule /Halle
	20.00 – 21.30	Badminton/ Hobbygruppe	A.Lockowandt	Holzkamphalle
	18:30-19:45	Gymnastik mit Susanne	Susanne Jabs	Holzcamp Sporthalle
<b>Freitag</b>	Ab 15 Uhr	Boule im Quartier	A.&N. Olitzka	Park der Generationen
	15.30 – 17.00	Vorstadtkrokodile		Hüllbergschule /Halle
	19.30 . 21.30	Sprache in Bewegung / Fußball	Kevin Jakubowski	Ruhrgymnasium /Halle
<b>Sonntag</b>	10.00 -12.00	Nordic Walking	Susanne Fuchs	Parkplatz Herrenholz

