



# Hallensport im SVN Düşhorn / Stand: Februar 2019



(alle Veranstaltungen in der Schule sind wegen der dortigen Reparaturarbeiten bis Mitte 2019 ausgesetzt, Änderungen vorbehalten)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
Schule	Sportheim	Schule	Sportheim	Schule	Sportheim	Schule	Sportheim	Schule	Sportheim	
			15:30-16:30 Uhr Kinderturnen Vorschulkinder  Jessica Bäsell 0172/9573276		17:30-18:30 Uhr  Fit for Kids  Pamela Larmann 05161/7037706		16:30-17:30 Uhr  Sportspiele ab 8 Jahre  Silke Hempel 0174/9334489		09:00-10:00 Uhr  Bauch, Beine, Po  Heike Tabor 05161/71789	
	18:00-19:00 Uhr  Sport für Männer  Kurt Marschewski 05161/2815		16:30-17:30  Eltern-Kind Turnen  Jessica Bäsell 0172/9573276		19:00-20:00 Uhr  Zumba  Pamela Larmann 05161/7037706		17:30-18:30 Uhr  Sportspiele ab 5.Klasse  Silke Hempel 0174/9334489		10:15-11:00 Uhr  Senioren- Gymnastik  Kurt Marschewski 05161/2815	
	19:00-20:00 Uhr  Gymnastik mit dem Pezzi-Ball  Margrit Simon-Bunke 0174/3951820		18:00-19:00 Uhr  Qi Gong Fortgeschrittene  Dolores Doktor 05161/602569 Kurse				18:30-19:30 Uhr  Stepp-Aerobic Kurs Fortgeschrittene  Petra Bruß 05161/5038936		17:00-18:30 Uhr  Yoga  Jody-Katinka Hose 01590/1219402	
<b>Samstag</b>  14:30-16:00 Uhr  Nordic Walking  Treffpunkt Sportheim  Sonja Meyer			19:00-20:00 Uhr  Bauch, Beine, Po  Pamela Larmann 05161/7037706	19:30-21:00 Uhr  Vereinslokal Tanzen  Bernd Larmann 05161/7037706		20:00-21:00 Uhr  Damen- gymnastik  Roswitha Biermann 05161/74505		19:30-20:30 Uhr  Funktions- Gymnastik  Margrit Simon-Bunke 0174/3951820		19:00-20:00 Uhr  Rücken- Gymnastik  Roswitha Biermann