




Breitensportangebote



Ansprechpartnerinnen:
Kerstin Götten Tel.: 05451/505220
Theresia Helms Tel.: 05451/16332

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittags	9:00 – 10:15 Uhr Nordic Walking Riesenbecker Postweg Theresia Helms	8:00 – 9:30 Uhr (Nordic)-Walking nach Absprache Britta Rohlmann		8:00 - 9:30 Uhr (Nordic)-Walking nach Absprache Britta Rohlmann	7:00 – 8:00 Uhr Wassergymnastik (D) Holsterkampbad Inge Wischner
	10:30 – 11:30 Uhr Gymnastik ohne Matte TSC – Berliner Str. Theresia Helms	8:45 – 9:45 Uhr REHA-Sport TSC – Berliner Str. Theresia Helms		9:30 – 10:30Uhr Stuhlgymnastik TSC – Berliner Str. Petra Freye	8:30 – 9:30 Uhr Pilates TSC – Berliner Str. Theresia Helms
Nachmittags	13:00 – 13:45 Uhr Wassergymnastik (M) Holsterkampbad Inge Wischner	14:00 – 15:00 Uhr Pilates TSC – Berliner Str. Theresia Helms	14:00 – 15:00 Uhr Gymnastik für Frauen TSC – Berliner Str. Annegret Schrameyer		14:45 – 16:25 Uhr Volleyball Anfänger Ludgerisporthehalle Caro Ernschneider
	16:00 – 16:55 Uhr Kinderturnen 5-7 J. Ludgerisporthehalle Walburga L./Nadine B.	15:30 – 16:30 Uhr Tanzen „Happies“ 3-5 J. Jugendheim Annika Saatkamp	16:00 – 16:55 Uhr Kinderturnen 3-5 J. Ludgerisporthehalle Nadine B./Walburga L.		16:30 – 18:25 Uhr Volleyball D-Jugend Ludgerisporthehalle Claudia Richter
	17:00 – 18:55 Uhr Volleyball A-Jugend Ludgerisporthehalle Lea Reekers	16:30 – 17:30 Uhr Tanzen „Wildcats“ 6-8 J. Jugendheim Sandra Berning	16:30 – 18.00 Uhr Leichtathletik ab 6 J. Kreissporthehalle Vanessa Gottwald		
		16:00 – 16:55 Uhr Just for fun Ludgerisporthehalle Kerstin Götten	17:00 – 18:55 Uhr Volleyball B-Jugend Ludgerisporthehalle Charlotta Overmeyer	16:00 – 16:55 Uhr Eltern-Kind-Turnen Ludgerisporthehalle Kristina Wagner	
		17:00 – 17:55 Uhr REHA-Sport Ludgerisporthehalle Theresia Helms		17:00 – 17:55 Uhr Kinderturnen 7-10 J. Ludgerisporthehalle Kerstin Götten	
Abends	18:30 – 19:30 Uhr Walking mit Smoveys Treff Ludgerisporthehalle Theresia Helms	ab 18:00 Uhr (Nordic)-Walking nach Absprache Stephan Rohlmann	19:00 – 19:55 Uhr REHA-Sport Ludgerisporthehalle Theresia Helms	18:00 – 18:55 Uhr WS-Gymnastik Ludgerisporthehalle Veronika Humernbrum	18:30 – 19:55 Uhr Volleyball-Damen Ludgerisporthehalle Moritz Haverkamp
	18:30 – 20:00 Uhr Sportabzeichen Stadion Arminia Ibb. Thorsten Richter	18:00 – 18:55 Uhr Pilates Ludgerisporthehalle Theresia Helms	20:00 – 21:00 Uhr Smovey-Gruppe TSC – Berliner Str. Theresia Helms	18:00 – 19:30 Uhr Walking mit Geräten Parkplatz Waldstraße Britta+Stephan R.	20:00 – 22:00 Uhr Volleyball Hobby (D) Ludgerisporthehalle R. Maßmann/T. Helms
		19:00 – 19:55 Uhr Bodyfit Ludgerisporthehalle Heike Beier	20:00 – 21:00 Uhr Hula-Hoop Kurs Ludgerisporthehalle Melanie Menger	19:00 – 19:55 Uhr Step-Aerobic Ludgerisporthehalle Helena+Kim Beckmann	Samstag
	20:00 – 21:00 Uhr Fitness+Kräftigung Ludgerisporthehalle Marion Schöning	20:00 – 22:00 Uhr Volleyball Hobby (D) Ludgerisporthehalle Monika Saatkamp		20:00 – 21:00Uhr Ganzkörper-Workout Ludgerisporthehalle Lena Ens	

Zeit und Ort nach Absprache
Rad-Wander Gruppe
Gerhard Meyer

Im Frühjahr Ludgerischulhof
Inliner Kurs

Im Sommer nach Absprache
Mountainbiken ab 6 Jahre

Infos für die
Tennisabteilung
Reinhard LUXmann

Januar bis Juli 2023

Änderungen möglich! Alle Angaben ohne Gewähr!