



Sportangebot ab Januar 2020

| Tag | Zeit | Aktivität | Übungsleiter |
|--|---------------|---|---------------------|
| Folgende Übungsstunden finden in der Gemeinschaftspraxis Dr. Schlaghecken, Vor dem Falltor, Rees, statt | | | |
| Mo | 15.00 - 16.00 | Herzgruppen-Sport (Sitzgruppe) | C/B/HB |
| Folgende Übungsstunden finden in der Rheinschulsporthalle, Hinter dem Mühlenberg 1, Emmerich, statt | | | |
| Die | 16.30 - 18.00 | Diabetiker-Sport, | C/B |
| Folgende Übungsstunden finden in der Sporthalle Grundschulhalle, Sahlerstraße, Rees, statt | | | |
| Mo | 15.00 - 16.00 | Senioren-sport Fit durch Gymnastik | CM |
| Mo | 16.30 - 18.00 | Herzsportgruppe 50 Watt | HB |
| Mi | 15.00 - 15.45 | Psychomotorik | I |
| Do | 19.00 - 20.00 | Rückentraining für Männer u. Frauen | BL |
| Do | 20.00 - 21.30 | Herzgruppen-Sport ab 50 Watt | C/B/HB |
| Folgende Übungsstunden finden in der Dreifachsporthalle, Westring, Rees, statt | | | |
| Die | 16.00 - 17.30 | Turnen, Tanzen u. mehr Halle I u II mit Flüchtlingskinder | I |
| Die | 19.15 - 20.15 | Gymnastik f. Frauen ab 40 Jahre Halle I | CM |
| Die | 20.15 - 21.30 | Sport u. Bewegung f. Männer ab 30 Jahre Halle I | CM |
| Mi | 20.00 - 21.00 | Fitness-Bodyforming für Frauen ab 16 Jahre Halle I | CL |
| Do | 16.00 - 17.00 | Psychomotorik Halle IV | I/JDW |
| Fr | 15:45 - 16.45 | 15.30 Uhr Aufbau-, 17.00 Uhr Abbau der Bewegungsbaustellen Mutter/Vater + Kinderturnen ab Laufalter bis 3 Jahre, Halle IV | I/JK/MB |
| | | 15.15 Uhr Aufbau, 16.45 Uhr Abbau der Bewegungsbaustellen | |

Folgende Übungsstunden finden in der Kita Hand in Hand, Empeler Str., Rees, statt

| | | | |
|----|---------------|---------------|----|
| Mo | 16.15 - 17.15 | Psychomotorik | IT |
|----|---------------|---------------|----|

Folgende Übungsstunden finden im Karl-Leisner-Heim, Fallstraße, Rees, statt

| | | | |
|----|---------------|---------------------------|---------|
| Mi | 16.30 - 17.30 | Tanzen ab 10 Jahre | I |
| Mi | 17.30 - 18.30 | Yoga-Akrobatik ab 6 Jahre | I |
| Do | 15.30 - 16.15 | Tanzen 4 - 6 Jahre | I u. JK |
| Do | 16.15 - 17.00 | Tanzen 1 - 3 Schuljahr | I u. JK |
| Do | 17.00 - 17.45 | Tanzen "Wilde Hopser" | I u. JK |
| Do | 17.45 - 18.30 | Tanzen "Time Out" | I u. JK |
| Fr | 17.00 - 19.00 | Bauchtanz | LN |

Folgende Übungsstunden finden im Remix, Westring, Rees, statt

| | | | |
|-----|---------------|-------------------------------|---|
| Die | 18.00 - 20.00 | Tanzen „Phantoms“ ab 15 Jahre | I |
| Do | 18.00 - 20.00 | Tanzen „Phantoms“ ab 15 Jahre | I |

Folgende Übungsstunden finden in Bienen Sporthalle Cobrinkstraße, statt

| | | | |
|----|---------------|-------------------------------|----|
| Do | 20.30 - 22.00 | Völkerball Frauen ab 15 Jahre | AG |
|----|---------------|-------------------------------|----|

| ÜL | Übungsleiterinnen | Telefon |
|-----|-------------------|------------------|
| B | Brigitte Evers | siehe C. van Eyl |
| C | Corry van Eyl | 02822 / 52393 |
| HB | Hilde Baer | 02822 / 537146 |
| SJ | Stephanie Jansen | 0173 / 2547256 |
| I | Inka Helmes | 02851 / 3199 |
| CL | Claudia Churz | 02851 / 5249038 |
| IT | Iris Tenhopen | 02851 / 961166 |
| BL | Barbara Lachowicz | 02851 / 982926 |
| CM | Christa Markett | 02851 / 1474 |
| JK | Janin Kalkwarf | 0174 / 4006935 |
| AG | Annika Grunden | über Inka Helmes |
| LN | Lydia Nederkorn | 02850 / 1016 |
| MB | Maren Bosch | über Inka Helmes |
| JDW | Jaqueline de Witt | 01523 / 4158721 |

Interessierte Sportler/innen wenden sich bitte an die Übungsleiterinnen oder an die
Geschäftsstelle / den Vorstand.