



Sportangebot ab Januar 2018

Tag	Zeit	Aktivität	ÜL	Ort
Mo	14.45 - 15.45	Herzgruppen-Sport (Sitzgruppe) findet in der Praxis von Dr. Oschilewski statt	C/B/T/HK	Rees
Die	16.30 - 18.00	Diabetiker-Sport, Rheinsportschule Hinter dem Mühlenberg 1	C/B	Emmerich

Folgende Übungsstunden finden in der Anne-Frank-Sporthalle statt:

Mo	16.00 - 17.30	Herzgruppen-Sport 50 Watt	C/B/T/HK	Rees
Do	19.00 - 20.00	Rückentraining für Männer u. Frauen	BL	Rees
Do	20.00 - 21.30	Herzgruppen-Sport ab 50 Watt	C/B/T/HK	Rees

Folgende Übungsstunden finden in der Realschulsporthalle statt:

Die	15.00 - 16.00	Fit durch Gymnastik für Senioren	CM	Rees
Die	15.00 - 16.00	Psychomotorik für 3 - 6 jährige	I	Rees
Die	16.00 - 18.00	Einrad, Tanz, Inliner, Bewegungsbaustellen	I	Rees
Die	18.00 - 19.30	Yoga Akrobatik	I	Rees
Die	19.15 - 20.15	Gymnastik für Frauen ab 30 Jahren	BL	Rees
Die	20.15 - 21.45	Sport + Bewegung für Männer ab 30 Jahren	BL	Rees

Mit	14.45 - 15.40	Psychomotorik für 3 - 6 - jährige	I	Rees
Mit	15.40 - 16.30	Psychomotorik für 3 - 6 - jährige	I	Rees
Mit	16.30 - 17.30	Tanzen ab 8 Jahre	I	Rees
Mit	20.00 - 21.30	Fitness-Bodyforming für Frauen ab 16 Jahre	CL	Rees

Do	16.00 - 17.00	Tanzen für Kinder ab 5 Jahre	I/JB	Rees
Do	17.00 - 18.00	Tanzen für Kinder ab 12 Jahre	I/JB	Rees
Do	16.00 - 17.00	Psychomotorik Kita „Hand in Hand“	BG	Rees
Do	18.00 - 20.00	Tanzen ab 15 Jahre	I	
Do	20.00 - 21.30	Völkerball Frauen ab 18 Jahre	AG	Rees

Blatt - 2 - Sportangebote 2018

Fr	15.45 - 17.00	Sport Mädchen / Jungen ab 8 Jahre	DG	Rees
Fr	16.00 - 17.00	Völkerball ab 8 Jahre	DG	Rees
Fr	16:00 - 17.30	Mutter/Vater + Kinderturnen 1 -3 Jahre	JB/LR	Rees
Fr	17.00 - 18.00	Mutter /Vater + Kinderturnen 1- 3 Jahre mit Geschwisterkinder bis 5 Jahre	JB/MB/AK	Rees

Folgende Übungsstunden finden im Karl-Leisner-Heim statt:

Mi	10.00 - 12.00	Bauchtanz	LN
Fr	17.00 - 19.00	Bauchtanz	LN

<u>ÜL</u>	<u>Übungsleiterinnen</u>	<u>Telefon</u>
B	Brigitte Evers	siehe C.
C	Corry van Eyl	02822 / 52393
HK	Hilde Baer	02822 / 537146
I	Inka Helmes	02851 / 3199
CL	Claudia Churz	02851 /5249038
BG	Britta Glass	02851 / 961166
BL	Barbara Lachowicz	02851 / 982926
T	Ruth Tepsa	02851 /917574
CM	Christa Markett	02851 /1474
JB	Janin Berns	0174 / 4006935
AG	Annika Grunden	über Inka Helmes
LN	Lydia Nederkorn	02850 / 1016
MB	Maren Bosch	über Inka Helmes
AK	Alina Kingsten	über Inka Helmes
DG	Dilan Güngör	über Inka Helmes

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