

Das Angebot der Turn- und Fitnesssparte im Überblick

Stand: 01.11.2024

Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch		Donnerstag			Freitag		Samstag			
	Turnhalle Liekwegen	Turnhalle Sülbeck	Outdoor	Turnhalle Liekwegen	Turnhalle Sülbeck	Outdoor	Turnhalle Liekwegen	Turnhalle Sülbeck	Turnhalle Liekwegen	Turnhalle Sülbeck	Outdoor	Turnhalle Liekwegen	Turnhalle Sülbeck	Turnhalle Liekwegen			
08:00																	
08:30							Nordic Walking Treff: Parkplatz Waldrand Silvia & Frauke					Nordic Walking Treff: Parkplatz Waldrand Silvia & Frauke			Weitere Infos bei Joachim Warnecke: 0172/5115755 (Gesundheitskurse) Ilka Tschernbner: 0178/6098792 (Angebote für Erwachsene) Annika Fauth: 0177/9612389 (Angebote für Kinder & Jugendliche)		
09:00										Wirbelsäulen-Gymnastik Petra							
09:30																	
10:00				Fitness für 60+ Heike & Joachim													
10:30																	
11:00																	
15:00																	
15:30							Tanzmäuse Kindergartenkinder Jana		Eltern-Kind-Turnen 1,5-3 Jahre Rosa & Lennox			Tennis Pickleball Jörg Eggelmeyer		Volleyball Bernhard Wagner			
16:00									Kinderturnen Kindergartenkinder Rosa & Lennox			Nov - Mär		Hip Hop ab 14 Jahren Maria			
16:30				Kindertanzen 1 ab 6 Jahren Ella			Gerätturnen Grundschulkind Pia & Joelle										
17:00	Tennis Damen Niklas Sonntag Nov - Mär						Gerätturnen Fortgeschrittene Nina & Annika Pia & Joelle		Kinderturnen Kindergartenkinder Rosa & Lennox			wechselnde Specials					
17:30							Kindertanzen 2 ab 8 Jahren Ella			Indoor Cycling Markus jew. 10 Termine		FiftyFit Herren 50+ Ilka, Thorsten, Joachim					
18:00	Tischtennis Rainer Krebs			Nordic Walking Treff: Parkplatz Waldrand Silvia & Frauke <small>(Dauer ca. 1h, Startzeit je nach Jahreszeit & Absprache)</small>			Beckenboden Heike jew. 8 Termine		Volleyball Bernhard Wagner								
18:30	Jumping Sina jew. 10 Termine			Fit forever Katrin													
19:00	TriloChi Ilka jew. 10 Termine						Workout Ilka		Wirbelsäulen-Gymnastik Rebecca			Zumba Ilka jew. 10 Termine			Tischtennis Rainer Krebs		
19:30							Yoga Ilka		Jumping Ella jew. 10 Termine			wechselnde Specials					
20:00				wechselnder Gesundheitskurs Ute jew. 8 Termine					wechselnder Gesundheitskurs Ute jew. 8 Termine								
20:30																	
21:00																	

Erwachsene: dauerhafte Angebote

Erwachsene: Kurse (ggf. Kursgebühr, Anmeldung nötig)

Kindertanzen & -turnen