

Für wen	Wann	Übungsleiter/in	Telefon	Ort
Für Kinder Eltern-Kind-Turnen (2 – 5 Jahren, mit Elternteil) (findet vorübergehend nicht statt; Stand: Sep 2020)	Mo. 15.30 – 16.30 Uhr	Alexandra Bobenhausen & Susanne Fischer	0157-54878620	Schulturnhalle Richthofenstraße
Kinderturnen „Fix und Fertig“ für Mädchen und Jungen 5-9 Jahre (findet vorübergehend nicht statt; Stand: Sep 2020)	Mo. 16.30-17.30 Uhr	Alexandra Bobenhausen & Susanne Fischer	0157-54878620	Schulturnhalle Richthofenstraße
Ballspielgruppe (6-10 Jahre) (findet vorübergehend nicht statt; Stand: Sep 2020)	Do. 16.30-17.30 Uhr	Alexandra Bobenhausen	0157-54878620	Schulturnhalle Richthofenstraße
Die Bewegungsgruppe (5-9 Jahre) Drinnen & Draußen -->LINK FLYER (AKTUELL; Stand: Sep. 2020)	Mo. 15.00-17.00 Uhr	Alexandra Bobenhausen & Susanne Fischer	0157-54878620	Schulturnhalle Richthofenstraße
Judo für Kinder 5-11 Jahre	Fr. 15.30-17.00 Uhr	David Steinke		Schulturnhalle Richthofenstraße
Für Erwachsene: Fitness	Mo. 18.00-20.00 Uhr	Jens Meinhold		Auf dem Hohen Ufer
Mod. Gymnastik und Fitness für Frauen (Frauen ab 18 Jahre)	Mo. 18.30-20.00 Uhr	Jörg Röttger	0421-629605	Schulturnhalle Richthofenstraße
Fitness 50+	Di. 10.00-11.00 Uhr	Iris Piechaczek-Moustafa		Auf dem Hohen Ufer
Fitness 50+	Di 11.15-12.45 Uhr	Iris Piechaczek-Moustafa		Auf dem Hohen Ufer Jacobs University
Gymnastik und Spiele für Frauen (Frauen ab 18 Jahre)	Di. 18.00-19.00 Uhr	Ute Schmidtman	0421-3760817	(vorübergehend Richthofenstraße; Stand: Sep. 2020)

Fitness 50+	Di. 19.30-20.30 Uhr	Ulli Reinke & W. Kahler		Auf dem Hohen Ufer
Herzsportgruppe mit ärztlicher Betreuung (Erwachsene ab 18 Jahre)	Mi. 16.15-17.15 Uhr	Martina Meyer	0421-6449436	Schulturnhalle Richthofenstraße
Herzsportgruppe mit ärztlicher Betreuung (Erwachsene ab 18 Jahre)	Mi. 17.15-18.15 Uhr	Gaby Behrmann	04209-9868996	Schulturnhalle Richthofenstraße
gemischte Herzsportgruppe ohne ärztlicher Betreuung (Erwachsene ab 18 Jahre)	Mi. 18.15-19.15 Uhr	Gaby Behrmann	04209-9868996	Schulturnhalle Richthofenstraße
Fitness	Mi. 18.00-20.00 Uhr	Jens Meinhold		Auf dem Hohen Ufer 124
Fitness 50+ (NEU; Stand: Sep. 2020)	Do. 11.00-12.30 Uhr	Jörg Röttger	0421-629605	Schulturnhalle Richthofenstraße
OLDIES Fitnessgruppe	Do. 19.00-20.00 Uhr	Olaf Thöle		Auf dem Hohen Ufer 124
Fitness	Fr. 09.00-12.00 Uhr	Iris Piechaczek-Moustafa		Auf dem Hohen Ufer 124
Selbstverteidigung für Erwachsene (Erwachsene ab 18 Jahre)	Fr. 19.30-21.30 Uhr	Jörg Röttger	0421-629605	Auf dem Hohen Ufer 124
Prellball für fitte „Ältere“ (Senioren ab 50 Jahre)	Fr. 17.15-19.30 Uhr	Rolf Ahrens	0421-625771	Schulturnhalle Richthofenstraße

Stand: September 2020