



Description

SPORTSTUNDEN des LVS gültig ab 24.November 2024

Christinahalle und Anbau

Montag

16:15 – 17:15

Sport, Spiel, Spaß (2 bis 4 Jahre mit Begleitung) (18)

Sarah Dufrenne (Tel.: 0171-4910315)

17:15 – 18:15

Sport, Spiel, Spaß (2 bis 4 Jahre mit Begleitung) (20)

Biggi Popp (Tel.: 02238 13860)

18:15 – 19:15

Rückenschule (40)

Leonie Spaeter (Tel.: 0157-36001615)

19:15 – 20:30

Bodyforming (Frauen ab 25 Jahre) (62)

Katrin Abs (Tel.: 02238 300189)

Dienstag

17:30 – 18:30

Pilates

Marija Bosbach (0177 1728496)

18:30 – 20:00

Powerworkout

Vanessa Rocha (0176 24262839)

20:00 – 22:00

Basketball - Erwachsene(83)

Christopher Braun (Tel.: 0157-76623314)

20:00 – 21:00

Im Anbau: Bodybalance

Vanessa Rochaz (0176 24262839)



Mittwoch

16:00 – 17:00

Fit for kids (4 bis 6 Jahre) (16) im Wechsel

Nathalie Wendt (Tel.: 0176-80711147)

16:00 – 17:00

Fit for kids (4 bis 6 Jahre) (23) im Wechsel

Nadine Dyckhof (Tel.: 0177-5245311)

17:00 – 18:00

Faszientraining (42)

Marlene Kurtenbach (Tel.: 0221-795872)

17:00 – 18:00

Fit for Kids (4-6 Jahre) (17) (alle zwei Wochen)

Nathalie Wendt (Tel.: 0176-80711147)

18:00 – 19:00

Keine Angst vor der Waage (79)

Marlene Kurtenbach (Tel.: 0221-795872)

Donnerstag

18:00 – 19:00

Core Training (Bauch/Rücken/Haltung) im Anbau (45)

Vanessa Rocha (0176-24262839)

19:00 – 20:00

Gymnastik für Frauen (68)

Marlene Kurtenbach (Tel.: 0221-795872)

19:00 – 20:00

Yoga - Einsteiger Kurs im Anbau (44)

Silke Küster (Tel.: 0172-4434829)

20:00 – 22:00

Volleyballspiel ohne Trainer (00)

Udo Kuhl (Tel.: 0157-57253420)

Freitag

16:00 – 17:30

Sport für Ältere (65) im Anbau

Helga Boehme-Rohde

16:30 – 17:30



Fit for kids (4 bis 6 Jahre) (19)

Nathalie Wendt (Tel.: 0176-80711147)

17:30 – 18:30

Fit for kids (6 bis 8 Jahre) (21)

Nathalie Wendt (Tel.: 0176-80711147)

20:00 – 22:00

Basketball - Jugendliche (80)

Oliver Drehsen (Tel.: 0177-7079261)

TURNHALLE PAPA GIOVANNI XXIII

Montag

20:00 – 22:00

Breitensport (Erwachsene) (11)

Franz-Josef Reiff (Tel.: 920900)

(bei gutem Wetter trifft sich die Gruppe um 19.30 Uhr
auf dem Sportplatz an der Aquarena, auch in den Sommerferien)

20:00 – 22:00

Volleyball (1. Mannschaft, BFS-Liga) (88)

Juergen Hoesterey (Tel.: 2966)

Mittwoch

18:30 – 20:00

Aerobic und Bodyforming (63)

Silvana Gbur (0178-4059392)

20:00 – 22:00

Badminton (Erwachsene) (86)

Marwin Sanner (Tel.: 0172-7656571)

Donnerstag

20:30 – 22:00

Tischtennis (81)

Walter Franz (Tel.: 0177-4808855)

Freitag

18:00 – 20:00

Badminton (10 - 16 Jahre) (22)



Paul Lücke (Tel.: 0175 6550673)

20:00 – 22:00

Gymnastik (Erwachsene) (67)

Wilfried Klotz (Tel.: 0157-35655773)

OUTDOORSPORT

Dienstag

18:30 – 19:30

Laufgruppe (ca. 8 km/h) (25)

Treffpunkt: Schule „An der Kopfbuche“

Barbara und Norbert Moritz (02238-13861)

Mittwoch

18:30 – 19:30

Laufgruppe (ca. 8 km/h) (25)

Treffpunkt: Schule „An der Kopfbuche“

Barbara + Norbert Moritz (Tel.: 13861)

18:45 – 19:45

Walking-Treff für alle (im Winter Treffpunkt am Schwimmbad) (15)

Treffpunkt: An der Kopfbuche (im Winter am Schwimmbad)

Beate Schintz (Tel.: 0160-93236391)

Donnerstag

20:30 – 22:30

Fussball (85)

Treffpunkt: Kunstrasen Bußsdorf

Stephan Scheer (Tel.: 476080)

Freitag

9:00 – 10:00

Walking im Wald (12)



Treffpunkt: Schule „Chorbusch“

Helga Böhme-Rohde (0162-9624838)