

Abteilungsleiterin
Dorothee Hartkamp Tel. 2892

stellv. Abteilungsleiter
Bernfried Bollmann Tel. 4757

**Fitness und Gesundheitssport**

| | | | | | | |
|-------------|----|---------------|-----------------|---------|--|------------------|
| junge Leute | Mo | 20:00 - 21:30 | S. Rößing | 981833 | Step und Body Workout | Ludgerus II |
| | Di | 19:00 - 20:15 | S. Rößing | 981833 | Step (Fortgeschrittene) und Body Workout | Overberghalle |
| Frauen | Mo | 17:00 - 18:00 | S. Warnke | 1280 | Aerobic und Body Workout | Ludgerus II |
| | Mo | 18:00 - 19:00 | I. Ott | 5082 | Step- oder Aerobic, Ganzkörpertraining | Ludgerus II |
| | Mo | 20:00 - 21:30 | K. Petrowski | 5578 | Ganzkörpertraining, anschließend Ballspiel | Overberghalle |
| | Mo | 10:45 - 11:45 | A. Przyrowski | 9199515 | Gymnastik zur Stärkung des Rückens | Altes Jugendheim |
| | Do | 9:30 - 10:45 | D. Hartkamp | 2892 | Step- oder Aerobic, Ganzkörpertraining | Sportzentrum |
| Frauen 60+ | Di | 16:00 - 16:45 | D. Hartkamp | 2892 | Stuhlgymnastik | Ludgerus II |
| | Mi | 8:30 - 10:00 | B. Eckers | 3348 | Gymnastik von Kopf bis Fuß | Sportzentrum |
| Frauen XL | Mi | 17:30 - 18:30 | J. Paßerschroer | 7896 | Ganzkörpertraining für Damen mit ein paar Pfund mehr | Altes Jugendheim |
| Er + Sie | Di | 18:00 - 19:00 | M. Berning | 932407 | Ganzkörpertraining, Schwerpunkt Rücken | Overberghalle |
| | Mi | 18:45 - 20:00 | D. Hartkamp | 2892 | Ganzkörpertraining, Schwerpunkt Rücken | Ludgerus II |

Tanzen

| | | | | | | |
|--------|----|---------------|------------|------|------------|-------------|
| Frauen | Mo | 19:00 - 20:00 | G. Terhart | 7454 | Jazz Dance | Ludgerus II |
|--------|----|---------------|------------|------|------------|-------------|

Ballspiele

| | | | | | | |
|--------|----|---------------|------------|------|------------|---------------|
| Frauen | Di | 20:15 - 21:30 | J. Rosien | 3960 | Prellball | Overberghalle |
| Männer | Do | 20:00 - 21:30 | K. Bertram | 2127 | Basketball | Ludgerus II |