

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
	Fr	16:30 - 17:45	S. Rößing	981833	Step und Body Workout	Ludgerus II
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	C. Nienhaus	809920	Stuhlgymnastik	Ludgerus II
	Mi	8:30 - 10:00	B. Eckers	3348	Gymnastik von Kopf bis Fuß	Sportzentrum
Frauen XL	Do	18:00 - 19:00	J. Paßerschroer	7896	Ganzkörpertraining für Damen mit ein paar Pfund mehr	Altes Jugendheim
Er + Sie	Di	18:00 - 19:00	D. Hartkamp	2892	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
Er + Sie	Fr	16:30 - 18:00	S. Daniels	6975	Faustball	Ludgerus I