



Stand: 01. Mai 2017

| Mehrzweckhalle Franz-Vaahsen-Schule Wittlaer | | Turnhalle Graf-Recke-Stiftung Einbrungen | | |
|---|---------------|---|-------------------------|---|
| Wochentag | Uhrzeit | Gruppe | Übungsleitung | |
| Montag | 16.30 - 17.30 | Eltern-Kind-Sport ab 2 Jahre | Volker Barthels | K |
| | 17.30 - 18.30 | Abenteuerland 3 bis 5 Jahre | Volker Barthels | K |
| | 18.30 - 20.00 | JederMANN-Sport auch für Frauen | Volker Barthels | E |
| | 20.00 - 22.00 | Volleyball, Mixed | Emil Tobias | E |
| Dienstag | 16.30 - 17.30 | Fun for Kids I 6 bis 9 Jahre | Stefanie Sida-Harms | K |
| | 17.30 - 19.00 | Rückenfit & Muskelaufbau | Ulrike Dembek | E |
| | 19.00 - 20.00 | Zumba® | Silvester Schneider | E |
| | 20.00 - 21.30 | Circuit-Training Seniorenfußball | Holger Sturm u.a. | E |
| | 20.00 - 22.00 | Volleyball Hobbyliga II, Mixed | Hans-Peter Weidling | E |
| Mittwoch | 16.30 - 17.15 | Abenteuerland 3 bis 4 Jahre | Anna Baur/Nina Claßen | K |
| | 17.15 - 18.00 | Abenteuerland 4 bis 5 Jahre | | |
| | 17.30 - 19.00 | Lauftreff | Ulrike Dembek | E |
| | 18.00 - 19.00 | Dance'n Fun ab 8 Jahre | Christian Fandrey | K |
| | 19.00 - 20.00 | Fitness-Training: Sweat Fit & Dance ab 25 Jahre | Christian Fandrey | E |
| | 20.00 - 21.15 | Yoga | Ulrich Weber | E |
| Donnerstag | 16.30 - 17.30 | U3-Angebot mit Geschwisterkindern | Salua B. | K |
| | 18.30 - 19.30 | BodyFit | Martina Erdmann | E |
| | 19.00 - 20.00 | Stretch & Relax mit Cardioanteil | Martina Erdmann | E |
| | 20.00 - 22.00 | Volleyball, Mixed | Rembert Scheiermann | E |
| | 20.00 - 22.00 | Volleyball Hobbyliga I, Mixed | Christian Tobias-Sutter | E |
| Freitag | 16.30 - 17.30 | Fun for Kids II 6 bis 9 Jahre | Ulrike Dembek | K |
| | 17.30 - 20.00 | Leichtathletik ab 9 Jahre I und II | Ulrike Dembek | K |
| | 20.00 - 21.30 | Circuit-Training Seniorenfußball | Holger Sturm u.a. | E |
| Samstag | 10.00 - 11.00 | Pilates | Anke Willmschen-Spaethe | E |
| | 14.30 - 16.30 | Fun for Kids III ab 9 Jahre | Ulrike Dembek u.a. | K |

Neu ab 03.05.2017 19.00-20.00 Uhr Sweat Fit & Dance ab 25 Jahre