

Tag	Zeit	Übungstunde	Sportstätte	Zielgruppe	Ansprechpartner
Montag	09:00 - 10:00	Rücken-Fit	Turnhalle Beggendorf	Männer u. Frauen	Gaby Engels
Montag	16:00 - 16:45	Schwimmen Wassergewöhnung Seepferdchen	Schwimmhalle Parkstraße	Kinder ab 4 Jahre	Birgit Betsch
Montag	16:00 - 18:00	Gymnastik RSG I	Turnhalle Grengracht	Anfängerinnen - Mädchen ab	Stephanie Freialdenhoven Gina Rothe
Montag	17:00 - 17:45	Schwimmen Wassergewöhnung Seepferdchen Bronze Silber	Schwimmhalle Parkstraße	Kinder ab 6 Jahre	Birgit Betsch
Montag	18:00 - 18:45	Schwimmen Schwimmen lernen ab 10J Seepferdchen Bronze Silber Gold	Schwimmhalle Parkstraße	Kinder ab 10 Jahre	Birgit Betsch
Montag	18:00 - 20:00	Gymnastik RSG II	Turnhalle Grengracht	Fortgeschrittene	Stephanie Freialdenhoven Gina Rothe
Montag	19:00 - 19:45	Schwimmen Training Gold Erwachsenenschwimmen	Schwimmhalle Parkstraße	Jugendliche und Erwachsene	Birgit Betsch
Montag	19:00 - 20:00	Fitness/ Stretching	Turnhalle Gymnasium	Frauen	Gisela Burstedde
Montag	20:00 - 21:30	Badminton	Turnhalle Beggendorf	ab 18 Jahre	Krzystof Kucia
Montag	20:00 - 20:45	Schwimmen Wassergymnastik	Schwimmhalle Parkstraße	Jugendliche und Erwachsene	Birgit Betsch
Montag	20:00 - 21:00	Fit & Gesund Body Fit	Turnhalle Grengracht	Jugend/ Frauen	Kim Krzankowski
Montag	20:00 - 21:00	Qi Gong	Turnhalle Gymnasium	für alle	Raphael Richter
Montag	20:15 - 21:30	Gymnastik Jazztanz	Turnhalle Gymnasium	Frauen, weibl. Jugend	Gisela Burstedde
Dienstag	15:30 - 17:00	Turnen ElternKind-Turnen II	Turnhalle Grabenstraße	Laufalter, 1 - 3,5 Jahre	Myriam Cranen
Dienstag	16:00 - 17:30	Turnen Eltern-Kind-Turnen I	Turnhalle Beggendorf	bis 3 Jahre	Jana Schmitz
Dienstag	18:15 - 19:15	Seniorengymnastik	Turnhalle Gymnasium	Frauen ab 60 Jahre	Edith Kuhn
Dienstag	19:00 - 21:00 Mai - September	Sportabzeichen	Sportplatz Parkstraße	für alle	Volker Zarth
Dienstag	18:30 - 20:00	Rückengymnastik	Turnhalle Grabenstraße	Frauen und Männer	Rosemarie Burstedde
Dienstag	20:00 - 21:30	Hapkido	Turnhalle Grabenstraße	ab 14 Jahre	Markus Dubar
Mittwoch	16:00 - 17:00	Kleinkinderturnen	Turnhalle Grengracht	3,5-6 Jahre	Nina Vogel
Mittwoch	16:15 - 17:30	Kleinkinderturnen	Turnhalle Grabenstraße	3,5-6 Jahre	Heidi Zick
Mittwoch	17:30 - 19:30	Gerätturnen wbl.	Turnhalle Grabenstraße	Mädchen ab 6 Jahre	Katharina Gehlen
Mittwoch	17:30 - 19:00	Spaß u. Bewegung	Turnhalle Grengracht	Kinder ab 6 Jahre	Sofia Sous
Mittwoch	19:00 - 20:00	Gymnastik RSG	Turnhalle Grengracht	Mädchen ab 6 Jahre	Stephanie Freialdenhoven Gina Rothe
Mittwoch	20:00 - 21:30	Step Aerobic	Turnhalle Oidtweiler	Frauen	Elke Grein
Mittwoch	20:00 - 21:30	Hapkido	Turnhalle Grabenstraße	ab 14 Jahre	Markus Dubar
Donnerstag	20:00 - 21:30	nach den Osterferien	Turnhalle Grabenstraße	ab 18 Jahre	
Donnerstag	09:00 - 10:00	Rücken Fit	Turnhalle Beggendorf	Männer u. Frauen	Anja Welsch
Donnerstag	16:00 - 17:30	Turnen Mädchen- u. Jungen I	Turnhalle Grabenstraße	ab 6 Jahre	Andrea Heintzsch
Donnerstag	17:30 - 19:00	Turnen Mädchen- u. Jungen II	Turnhalle Grabenstraße	ab 8 Jahre	Chantal Hilbrans
Donnerstag	18:30 - 20:00	Turnen Mädchen- u. Jungen Erwachsene	Turnhalle Grabenstraße	Jugendliche/ Erwachsene	Chantal Hilbrans
Donnerstag	20:00 - 21:30	Badminton	Turnhalle Gymnasium	ab 18 Jahre	Simon Weich
Donnerstag	20:00 - 21:30	Ganzkörpergymnastik	Turnhalle Grabenstraße	Männer u. Frauen ab 50	Gregor Betsch
Donnerstag	20:30 - 21:30	Fit ab 50	Turnhalle Beggendorf	Männer u. Frauen ab 50	Heinz Gutschi
Freitag	17:00 - 20:00	Gerätturnen wbl. Wettkampf	Turnhalle Grabenstraße	Mädchen ab 6 Jahre	Katharina Gehlen
Freitag	20:00 - 21:00	Moderne Gymnastik	Turnhalle Gymnasium	Männer und Frauen	Doris Vogel
Samstag	15:00 - 16:30	Ballsport	Turnhalle Grabenstraße	ab 6 Jahre	Sebastian Kleuter-Cranen