

# FITNESS UND GESUNDHEIT

**Z** Über Zehnerkarte ohne Vereinsbeitritt

**i** Wo wird trainiert – unsere Sportstätten



**WEITERE INFORMATIONEN**

## SPORT.GEMEINSAM.ERLEBEN.

Unser Motto steht für unsere Sportangebote. Im gemeinsamen Training lässt sich der „innere Schweinehund“ viel besser überwinden – mit netten Menschen, die zusammen ihrem Ziel näherkommen wollen: gesund bleiben – fit werden und Spaß haben.

Unsere Trainer sind für Sie da und helfen und unterstützen Sie dabei, ein „bewegtes“ Leben zu führen.

Kommen Sie doch mal zum kostenlosen Schnuppertraining!



**FATBURNER/  
RÜCKEN & BAUCH**



Erwachsene

Mi 20:00-22:00

V



Ute Steinhauer  
(06175-3466)

**AKTIV & FIT INS  
WOCHENENDE**



Erwachsene

Fr 19:00-20:00

GYM



Jana Böhnke  
(06175-7440)

**FIT IM ALLTAG**

Erwachsene

Do 18:00-19:00  
(neue Uhrzeit ab  
Januar 2019)

V

Monika Proschmann  
(06172-763726)Das Angebot „FIT IM ALLTAG“ trägt das Siegel  
„Pluspunkt Gesundheit“ und „SPORT PRO GESUNDHEIT“.**FIT MIT GYMNASTIK  
(DAMEN)**

Erwachsene

Mo 20:00-21:00

PRS

Heike Wanke  
(069-5072593)**FIT NACH  
FEIERABEND  
(DAMEN)**

Erwachsene

Mi 18:00-19:00

V

Karin Peikert  
(06172-71767)**BADMINTON**

Erwachsene

Mi 20:00-22:00  
So 14:00-16:00

PRS

Elke Hofmann  
(06172-778275)

V

**FREIZEITSPIEL & SPIELE /  
FREIZEIT-VOLLEYBALL**

ab 35 Jahren

Di 20:15-22:00

V

Günther Keune  
(06172-778494)**GERÄTETURNEN  
(HERREN)**

ab 21 Jahren

Mo 20:00-22:00  
Fr 20:00-22:00

V

KS

Stefan Riehl  
(06172-459578)**KARATE**Ab 13 Jahren &  
ErwachseneAktuelle  
Trainingszeiten  
bitte beim  
Trainer erfragen

V

Norbert Hofer  
(06081-584601)**TAI CHI CHUAN**

Erwachsene

Mo 18:30-20:00  
(Fortgeschrittene)  
Do 18:30-20:00  
(fast Fortge-  
schrittene)  
Fr 20:00-21:30  
(Anfänger,  
Übungen mit dem  
Tai Chi Schwert)

GYM

Jobst Flesch  
(06172-79273)**CRICKET**Ab 11 Jahren  
und Erwachsene

Mo 20:00-22:00

PRS

Mansoor Ahmed (0178-7190509)  
Irfan Ahmad (0178-5298672)