

Sport	Teilnehmer	Tag	Uhrzeit	Ort	Leitung
Badminton	Schüler/Jugendl. Mannsch.Training	Mo.	19.00-20.30	C	Michael Böttcher Tel.: 8885
Basketball männlich	Herren & Jugend Herren	Mi.	19.00-22:00	J	Dietmar Wienrank Tel.: 15586
		Fr.	19:00-22.00	J	Tjark Sasse Tel.: 0170-9923727 tjarksasse@yahoo.de
BodyFit Bauch-Beine-Po		Di.	19.00-20.00	S	Hetty van Hilten-Ihmels Tel.: 983 8790
Fechten	Jugend Erwachsene	Mo.	19.00-20.30 20.30-22.00	S	Wilhelm Goudschaal Tel.: 5162 oder 3870
Figur-Zirkeltraining		Mo.	18.00-19.00	S	Heike Kutscher Tel.: 85 31 heike.kutscher@ewetel.net
Freizeit-Sport	Männer	Fr.	20.00-22.30	S	Horst Westermann Tel.: 13366
Rücken-Gymnastik	Damen	Mo.	10.00-11.00	S	Bärbel Janssen Tel.: 167412
Kurs Rückenfit	Damen & Herren	Di.	9.30-11.00 Sept. - März	S	Bärbel Janssen Tel.: 167412
Funktions-Gymnastik	Damen & Herren	Di.	18.00-19.00	S	Bärbel Janssen Tel.: 167412
Fitness-Gymnastik	Damen	Mi.	9.00-10.00	S	Grete Kruse Tel.: 14503 gretekruse04@aol.com
Rücken-Gymnastik	Damen	Mi.	20.00-21.00	S	Bärbel Janssen Tel.: 167412 fub.janssen@t-online.de
Gymnastik	Damen	Do.	17.30-18.30	S	Karin Leeker Tel.: 168830
Vital-Gymnastik Gedächtnistraining Sturzprophylaxe	Ältere	Fr.	10.00-12.00 Jan.-April	S n.A.	Ursula Gorke Tel.: 5104
Indiaca	Wettkämpfer	Mo.	20.00-22.00	L	Silke Frodermann Tel.: 930 961
	Anfänger und Geübte	Fr.	18.30-20.00	S	Ursula Gorke Tel.: 5104
Irish Step Dance	Alle	Fr.	19.45-22.00	U	Tina Kipp Tel.: 04921-44433 tinaKipp@t-online.de

Sport	Teilnehmer	Tag	Uhrzeit	Ort	Leitung
Jazz-Dance	3-6 Jahre 7-10 Jahre	Mi. Mo.	15.00-16.30 15.00-16.30	S S	Anneliese Diekmann Tel.: 9838902 und
Video-Clip-Dance	11-15 Jahre	Mo. Fr.	16.30-18.00 17.00-18.30	S S	Carolina Hessel Carolina.hessel99@gmail.com
Langhantel- und Geräte-Fitness	für alle	Fr.	9.00-10.00	S	Ursula Gorke Tel.: 5104
Laufftreff	für alle (auch Anfänger) für alle	So. Mi.	10.00 18.45 Apr.-Okt.	FL PS	Werner Ihlow Tel.: 74324 werner.ihlow@t-online.de
	für alle	Mi.	18.45 Nov.-März	JP	Wolfgang Friedrichs Tel.: 959038 wosilema@web.de
	Anfängergruppe	Do.	18.30	JP	Tanja Hayunga Tel. 955 06 48 t.hayunga@kabelmail.de
	Leichtathletik	Schüler/innen D bis 9 Jahre	Mo. Do.	15.30-17.00 15.30-17.00	W
Schülerinnen 10-16 Jahre		Mo. Do.	17.00-19.00 17.00-19.00	W	Gabriele de Vries Tel.: 6336 gabriele.devries@ewetel.net
Schüler 10-16 Jahre		Di. Mi. Fr.	16.00-17.30 15.30-17.30 15.30-17.30	W W W	Ingrid Eilers Tel.: 6720
weibliche Jugend U18 - U20		Mo. Do.	16.30-18.30 16.30-18.30	W	Susanne Eilers Tel.: 930 243 Karen Bommer Tel.: 168477 k.h.bommer@t-online.de
Jugend, Frauen und Männer		Di. Fr.	17.00-19.00 17.00-19.00	W	Beate Zander zander-be@t-online.de
Orientalischer Tanz	Fortgeschrittene	Di	20.00	S	Hetty v. Hilten-Ihmels Tel.: 983 8790
Pilates		Mi.	10.00-11.15	S	Heike Hinrichs Tel.: 12028 hei_ke22@yahoo.de
		Mi.	18.00-19.00	S	Maike Johanni Tel.: 9 55 33 91 maike.johanni@gmx.de
Step-Aerobic		Mi.	19.00-20.00	S	Petra Dirksen-Müller Tel: 04934-990142

Sport	Teilnehmer	Tag	Uhrzeit	Ort	Leitung
Sport-Abzeichen	für alle ab Mai	Do.	9.00-10.00	JP	Bärbel Janssen Tel.: 167412
	für alle ab Juni	Di.	17.30	JP	Anneliese Diekmann Tel.: 9838902
Sport-schwimmen	Erwachsene	Sa.	17:00-18:00	FB	Wolfgang Friedrichs Tel.: 959038 Günther Oldendorf Tel.: 16122
Triathlon Jugend (Tri-Kids) ab 6 Jahren	Laufen/Athletik Schwimmen Radtraining	Do. Fr. Sa.	17.30-19.00 19.00-20.00 n. Absprache	SP FB n.A.	Günther Oldendorf Tel.: 16122 guenther@oldendorf-online.de
Triathlon (Erwachsene)	Schwimmen Athletik Schwimmen Rad	Mo. Do. Fr. Sa.	18.00-19.00 18.30-19.45 20.00-21.00 14.00-16.00	FB S FB n.A.	Karl Goudschaal Tel.: 169310 karlgoudschaal@googlegmail.com Gerd Wolken Tel.: 0151-22601740 fanta3-gerd@web.de
	Eltern-Kind-Turnen (1,5-3J)	Di.	15.00-16.30	S	Manuela Rosendahl Tel.: 98 37 374 manuela.rosendahl@live.de
Turnen	3 – 6 Jahre	Do.	15.00-16.30	S	Anneliese Diekmann Tel.: 9838902
	ab 6 Jahre	Fr.	14:30-16:00	S	Isabel Nagel Tel.: 9180015
Aufbauriege	ab 8 Jahre	Mi.	16:30-18:00	S	Anneliese Diekmann Tel.: 9838902
Volleyball	U 12 - U 16	Di.	17.00-18.30	C	Antje Everts-Marx Tel.: 0176-39160527
für weibliche Teilnehmer	Damen	Di. Fr.	18.30-20.00 18.30-20.15	C	Antje Dirks Tel.: 9188578 aschelein@web.de
Walking	für alle	Mi.	n. Absprache	a.A.	Ines Hahn Tel.: 4498 ines.hahn1@hotmail.com
Yoga	Anfänger und Fortgeschrittene	Di.	16.45-17.45	S	Brunhilde Wessel Tel.: 930 1649
Zumba©-Fitness		Do.	19.45-20.45	S	Heike Hinrichs Tel.: 12028
Zumba© Kids	Kinder 6-8 Jahre Anmeldung erforderlich	Do.	16:30-17:30	S	hei_ke22@yahoo.de

Legende: n.A. nach Absprache C= Conerus-Halle FL=Forsthaus Lütetsburg

FB = Frisiabad J=Jahn-Halle JP=Jahnplatz L=Linteler Halle PS=Parkplatz Schloß Lütetsburg S=Sieltturnhalle U=Ulrichsgymnasium W=Wildbahn-Halle

Beiträge (monatlich): Kinder 7,-€ Erwachsene 9,-€ Familien 16,-€