

Breitensport für Erwachsene

Sportart	Tag	Zeit	Ort	Leitung	Telefon
Sportabzeichen (Mai - September)	Montag	18:00-19:00	VoBa Sportpark	Trudis Jans Klaus Vyvers	499620 47549
Lauftreff (7,8,9,10 km)	Mittwoch	18:00	VoBa Sportpark	AndreaWalther	10253
	Freitag	18:00	Waldweg		
	Sonntag	10:00			
Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag	18:30-20:00	Kl. Halle	Klaus Vyvers	47549
Wandern	NN	Wanderungen		Hartmut Duve	47139
		Wanderurlaub		Harry Schewe	47121
Frauen - Special	Dienstag	10:00-11:00	Begegnungsstätte	Reinhild Lehnen	
Walking für Jeden (ca. 7 km)	Sonntag	10:00	Sportplatz		
Nordic Walking für Jeden (ca. 7 km)	Donnerstag	18:00	Volksbank Niederkrüchten	Manuela Närger	
Rückengymnastik	Mittwoch	18:00-19:30	kleine Halle	Birgit Kneip	
Aerobic - Fatburner	Dienstag	19:30-21:00	Begegnungsstätte	Ariane Regulski	
Sport in der Rehabilitation	Montag	19:00-20:00	Begegnungsstätte	Reinhild Lehnen	
Frauengymnastik, allgemein	Mittwoch	19:30-21:00	kleine Halle	Reinhild Lehnen	
Ganzkörpertraining für Frauen	Freitag	18:45-20:15	kleine Halle	Martina Geiselhart	