

**Kinder/Jugendliche:**

| Sportart                              | Alter           | Tag | Zeit        | Ort   | Leitung                       | Telefon      |
|---------------------------------------|-----------------|-----|-------------|---|-------------------------------|--------------|
| Babyturnen                            | 07/18-12/18     | Di  | 09:30-10:30 | Begegnungsstätte                                      | Bianca Ophof                  | 5713022      |
|                                       | 01/18-06/18     | NN  |             |   | Annette Kremer                | 49398        |
| Eltern/Kind                           | 2-5 Jahre       | Mo  | 16:00-17:00 | Doppelturnhalle links                                 | Pia Toerschen                 | 0171-3457018 |
|                                       | 2-5 Jahre       | Do  | 16:00-17:00 | Doppelturnhalle links                                 | Manuela Närger                | 0170-9017010 |
| Kinderturnen                          | 01/13-06/14     | Do  | 15:00-16:00 | kleine Halle  | Hildegard Oelers              | 3877         |
| Leichtathletik                        | Grundschulalter | Mi  | 17:00-18:00 | VoBa Sportpark (Apr-Sep)<br>Doppelturnhalle (Okt-Mrz) | Nadine Bexiga                 | 3494921      |
| Sportabzeichen                        | Schüler         | Mo  | 18:00-19:00 | VoBa Sportpark (Mai-Sep)                              | Klaus Vyvers                  | 47549        |
| Ballsport<br>(Schwerpunkt Basketball) | 5-10 Jahre      | Do  | 16:00-17:00 | Doppelturnhalle rechts                                | Isabel Lehnen                 | 0170-6413854 |
| Basketball                            | ab 10 Jahre     | Di  | 19:00-20:30 | Doppelturnhalle                                       | Isabel & Maximilian<br>Lehnen | 0170-6413854 |
|                                       | ab 10 Jahre     | Do  | 19:00-20:30 | Doppelturnhalle                                       | Isabel & Maximilian<br>Lehnen | 0170-6413854 |

**Erwachsene:**

| Sportart                            | Tag | Zeit         | Ort                      | Leitung            | Telefon      |
|-------------------------------------|-----|--------------|--------------------------|--------------------|--------------|
| Sportabzeichen                      | Mo  | 18:00-19:00  | VoBa Sportpark (Mai-Sep) | Hildegard Oelers   | 3877         |
|                                     |     |              |                          | Klaus Vyvers       | 47549        |
| Lauftreff (7,8,9,10 km)             | Mi  | 18:00        | VoBa Sportpark           | Andrea Walther     | 10253        |
|                                     | Fr  | 18:00        | Waldweg                  |                    |              |
|                                     | So  | 10:00        |                          |                    |              |
| Wirbelsäulengymnastik               | Do  | 18:30-20:00  | Kl. Halle                | Klaus Vyvers       | 47549        |
| Wandern                             |     | Wanderungen  |                          | Hartmut Duve       | 47139        |
|                                     |     | Wanderurlaub |                          | Harry Schewe       | 47121        |
| Frauen - Special                    | Di  | 10:00-11:00  | Begegnungsstätte         | Reinhild Lehnen    | 0170-6413854 |
| Walking für Jeden (ca. 7 km)        | So  | 10:00        | VoBa Sportpark           |                    | 0170-6413854 |
| Nordic Walking für Jeden (ca. 7 km) | Do  | 18:00        | Volksbank N'krüchten     | Manuela Närger     | 0170-9017010 |
| Rückengymnastik                     | Mi  | 18:00-19:30  | kleine Halle             | Birgit Kneip       | 0170-6413854 |
| Aerobic - Fatburner                 | Di  | 19:30-21:00  | Begegnungsstätte         | Ariane Regulski    | 0170-6413854 |
| Sport in der Rehabilitation         | Mo  | 19:00-20:00  | Begegnungsstätte         | Reinhild Lehnen    | 0170-6413854 |
| Frauengymnastik, allgemein          | Mi  | 19:30-21:00  | kleine Halle             | Reinhild Lehnen    | 0170-6413854 |
| Ganzkörpertraining für Frauen       | Fr  | 18:45-20:15  | kleine Halle             | Martina Geiselhart | 0170-6413854 |