



Sport-Programm

Just for Kids

Zwerge-Turnen (1-3 Jahre **MIT** Begleitperson)- Montag, 14:45 bis 15:30 Uhr
Übungsleiterin: Katharina Klassen, Tel.: 0176 / 31143260

Schlümpfe-Turnen (3-6 Jahre **OHNE** Begleitperson)- Montag, 15:30 bis 16:15 Uhr
Übungsleiterin: Katharina Klassen, Tel.: 0176 / 31143260

Schlümpfe-Turnen (3-6 Jahre **OHNE** Begleitperson)- Montag, 16:15 bis 17:00 Uhr
Übungsleiterin: Katharina Klassen, Tel.: 0176 / 31143260

Zumba® Kids Junior (3 – 6 Jahre) - Montag, 17:30 bis 18:00 Uhr
Übungsleiterin: Franzisca Pung, Tel.: 0160/97297871

Zumba® Kids (7 – 12 Jahre) - Montag, 18:00 bis 18:45 Uhr
Übungsleiterin: Franzisca Pung, Tel.: 0160/97297871

Zumba® Jugendliche (12-18 Jahre) - Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr
Übungsleiterin: Franzisca Pung, Tel.: 0160/97297871

Pilates - Montag, 19:00 bis 20:00 Uhr
Übungsleiterin: Sabine Courret, Tel.: 0160 / 94607047

Step Aerobic - Montag, 20:00 bis 21:00 Uhr
Übungsleiterin: Christine Leßweng, Tel.: 06238/984729

Ganzkörpertraining – Männer+Frauen, ab 18 Jahren, Montag, 21:15 bis 22:15 Uhr
Übungsleiter: Hans-Peter Winter, Tel.: 06238/9823202 oder 0176/6208887
Mail: ha-pe_lu@web.de

Indiaca - Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr
Übungsleiter: Hans-Jürgen Vatter, Tel.: 06238 / 26 83

Qi Gong – Dienstag, 18:30 bis 19:30 Uhr
Übungsleiterin: Stefanie Landin, Tel.: 06238 / 9823100

Fitness-Gymnastik für Frauen - Mittwoch, 20:00 bis 21:00 Uhr
Übungsleiterin: Kathleen Lopez, Tel.: 06238 / 92 99 29

Fit bleiben im Alter - Donnerstag, 17:00 bis 18:00 Uhr
Übungsleiterin: Kathleen Lopez, Tel.: 06238 / 92 99 29

Wirbelsäulengymnastik - Donnerstag, 19:30 bis 20:30 Uhr
Übungsleiter: Albert Kohl, Tel.: 06238 / 7649444

Boule - Ansprechpartnerin: Waltraud Vatter, Tel.: 06238 / 26 83

Handball - Ansprechpartner: Frank Reber, Tel.: 0173 / 6760502

Tennis - Ansprechpartner: Friedrich Zelt, Tel.: 06238 / 27 44