



Sport-Programm

Just for Kids

Zwerge-Turnen (1-3 Jahre **MIT** Begleitperson)- Montag, 14:45 bis 15:30 Uhr

Schlümpfe-Turnen (3-6 Jahre **OHNE** Begleitperson)- Montag, 15:30 bis 16:15 Uhr

Schlümpfe-Turnen (3-6 Jahre **OHNE** Begleitperson)- Montag, 16:15 bis 17:00 Uhr

Übungsleiterinnen bei allen 3 Kursen : Katharina Klassen, Tel.: 0176 / 31143260
und Jennifer Rautenberg, Tel.: 015734573822

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

Line Dance – Montag, 17:45 bis 18:45 Uhr

Übungsleiterin: Frau Dr. Ilona Becker, Tel.: 01778971033

Functional Training (Ganzkörpertraining) – Männer + Frauen, ab 18 Jahren,

Dienstag, 20:15 bis 21:15 Uhr Übungsleiter: Hans-Peter Winter,

Tel.: 06238/9823202 oder 0176/62088837 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

SPRING!BAR Parkour + Freerunning -- für Kinder und Jugendliche

Mittwoch, 16:00 – 16:45 Uhr 4 – 6 Jahre

16:55 – 17:55 Uhr 7 – 9 Jahre

18:00 – 19:15 Uhr 10 – 14 Jahre

Anmeldung bei Katharina Klassen Tel.: 0176 / 31143260

Übungsleiter: Marco Odenwälder, Tel.: 0163 / 3421707

Power Gruppe - Mittwoch, 19:30 bis 20:30 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 – keine festen Termine

Ansprechpartnerin: Waltraud Vatter Tel.: 06238 26 83

Breitensport - Ansprechpartner: Albert Kohl **Tel.: 06238 7649444**

Handball - Ansprechpartner: Frank Reber **Tel.: 01736760502**

Tennis - Ansprechpartner: Friedrich Zelt **Tel.: 06238 27 44**