



Sport - Programm

Kinderturnen

Zwerge-Turnen (1-3 Jahre mit Begleitperson) Montag 14:45-15:30 Uhr
Schlümpfe-Turnen (3 Jahre bis Vorschulalter) Montag 15:30-16:15 Uhr
Schlümpfe-Turnen (ab Vorschulalter + nach Absprache) Montag 16:15-17:00 Uhr
Übungsleiterin bei allen 3 Kursen: Katharina Klassen, Tel.: 0176 / 31143260

Line Dance - Montag, 17:45 bis 18:45 Uhr
Übungsleiterin: Frau Dr. Ilona Becker, Tel.: 0177 / 8971033

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.: 0176 / 57920638

Indiaca - Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr
Übungsleiter: Hans-Jürgen Vatter, Tel.: 06238 / 2683

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

SPRING!BAR! Parkour + Freerunning - für Kinder und Jugendliche
Mittwoch, 16:00 bis 16:45 Uhr 4 bis 6 Jahre
16:55 bis 17:55 Uhr 7 bis 9 Jahre
18:00 bis 19:15 Uhr 10 bis 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 / 929929

Fit bleiben im Alter - Donnerstag, 17:00 bis 18:00 Uhr
Übungsleiterin: Kathleen Lopez, Tel.: 06238 / 929929

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

Boule - keine festen Termine
Ansprechpartnerin: Waltraud Vatter, Tel.: 06238 / 2683

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

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

Tennis - Ansprechpartner: Friedrich Zelt Tel.: 06238 / 2744