

SPORTANGEBOTE



Du hast Spaß am Sport und bist gerne unter Menschen?
Dann haben wir bestimmt für Dich das richtige Angebot dabei 😊

Montag:

- nachmittags **Kinderturnen** in zwei Altersgruppen von 2,5 bis 7 Jahre, Turnhalle
Kontakt: Martina Spangenberg, 0178 6922536
- abends **Geräteturnen** in zwei Altersgruppen von 6 bis 16 Jahre, Turnhalle
Kontakt: Florian Gläser-Hoede, 0176 21502054
- abends **Damen-Gymnastik**, Sportheim
Kontakt: Dunja Viehmeier, 0151 72101019

Dienstag:

- von 17:30 bis 18:30 Uhr **Bewegungsübungen u. Sport für Frauen** ab 55 Jahre, Sportheim
Kontakt: Monika Witascheck, 0172 8877182
 - von 19:30 bis 20:30 Uhr **Ganzkörperfitness/Rückenfit** für Jugendliche/Erwachsene ab 16 Jahre, Turnhalle
Kontakt: Kristina Goos, 0151 15264005
- abends **Fußball-Seniorenttraining**, Sportplatz/Turnhalle
Kontakt: Axel Finger, 0160 94525219

Mittwoch:

- von 17:30 bis 19:00 Uhr **Basketball „just for fun“** für 10 bis 14 Jährige, Turnhalle
Kontakt: Guido Brinkmann, 0173 7220798
- abends **Männer-Gymnastik** für alle Altersklassen, Sportheim
Kontakt: Hendrik Waid, 0172 5730016



- von 18:00 bis 19:15 Uhr **Gesundheitskurse (Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, u.a.m.)** für Jugendliche/Erwachsene
ab 15 Jahre, Sportheim
Kontakt: Milena Sorge, 0157 87005161

Donnerstag:

- nachmittags **G-/F-Jugend-Fußballtraining**, Sportplatz/Turnhalle
Kontakt: Daniel Mierswa, 0172 6222030
- ab 17 Uhr **Dart**, Sportheim
Kontakt: Michael Münch, 0170 8315565
- abends **Alt-Herren-Sport** (Fußball, Fahrrad fahren, Nordic Walking etc.), Sportplatz bzw. Treffen am Sportheim
Kontakt: Axel Rabe, 0151 41945910
- abends **Fußball-Seniorenttraining**, Sportplatz/Turnhalle
Kontakt: Axel Finger, 0160 94525219

Samstag:

- ab 15 Uhr **Tischtennis**, Sportheim
Kontakt: Michael Münch, 0170 8315565
- ab 15:30 Uhr **Fußball-Bundesliga-Übertragung (Sky)**
- abends **Tanzgruppe „Volles Rohr“**, Sportheim
Kontakt: Hendrik Waid, 0172 5730016
- **Fußball-Heimspiele** – nach Bekanntgabe bzw. Aushang

Sonntag:

- **Fußball-Heimspiele** – nach Bekanntgabe bzw. Aushang

Sonstiges:

- **Jugend-Fußballtraining**, Spielgemeinschaft mit JSG Friedrichstein/Edertal
Kontakt: Michael Münch, 0170 8315565

Durch Ferien etc. können die Übungszeiten abweichen!

**Unsere Sportheim-Theke ist regelmäßig
(im Rahmen der Sportangebote)
donnerstags ab 17 Uhr
und
samstags ab 15 Uhr
(mit Bundesliga-Übertragung)
offen.**

Wir freuen uns auf Dich ☺