




Fitness-Dauerangebote ab September 2011

Tag	Uhrzeit	Fitnessangebot	Übungsleiter	Ort
Montag	9.00 – 10.00	Bauch-Beine-Po am Vormittag	Kerstin Detels 	Sporthalle 1
„	10.00- 11.00	Pilates ein Training für Alle	Anja Brocks 	Sporthalle 1
„	14.30-15.30	Gymnastik Damen (55+)	Anja Brocks	Sporthalle 1
„	14.00-15.30	Gymnastik Herren (55+)	Anja Brocks + Klaus Paul	Sporthalle 2
„ NEU	19.30-20.30	ZUMBA	Ulrike Flügge	Sporthalle 1
Dienstag	9.00- 11.00	REHA-Sport 2 Gruppen	Manuela Werner 	Sporthalle 1
„	19.00 – 20.00	Bauch-Beine-Po	Anja Witte	Sporthalle 2
„	19.00-20.00	Wirbelsäulen- sport Reha	Uwe Diercks 	Sporthalle 3
„	19.00-20.00	Wirbelsäulen- sport Reha	Daniel Neckel	Sporthalle 1
„	20.00-21.00	Wirbelsäulen- sport Reha	Daniel Neckel 	Sporthalle 2
„	20.00-21.00	Ambulanter Herzsport	Manuela Werner, Anja Brocks 	Sporthalle 1
	20.00-21.00	Ambulanter Herzsport nur für Frauen	Hildelies Stephan, Manuela Werner, Anja Brocks 	Galerie
„	20.00-22.00	Fitness & Gesundheit	Uwe Diercks 	Sporthalle 3
Mittwoch	ab 8.30	Walking	Annegreth Wolter	Sportzentr.
„	ab 19.00	Lauftreff	Maria Würzburger	Sportzentrum

Tag	Uhrzeit	Fitnessangebot	Übungsleiter	Ort
Mittwoch	19.00-20.00	Pilates - ein Training für Alle	Kerstin Detels 	Sporthalle 3
„	19.00 – 20.00	Damen Gymnastik (20+)	Waltraud Schreyer	Sporthalle 2
Donners- tag	8.30-9.30	Nordic-Walking für Einsteiger	Annegreth Wolter	Sportzentrum
„	20.00 – 21.00	Aerobic / Zumba	Ulrike Flügge	Sporthalle 1
Freitag	15.00-16.00	Wirbelsäulen- sport	Uwe Diercks 	Sporthalle 3
Samstag	17.00	Lauftreff	Maria Würzburger	Sportzentrum

Kurs-Angebote

Tag	Uhrzeit	Fitnessangebot	Übungsleiter	Ort
donnerstags * 08.09.2011 – 10.11.2011	9.30 – 10.30	Tai Chi / Qi Gong	Jutta- Jule Richter	Sporthalle 1

* Kurs-Gebühr abhängig von der Teilnehmerzahl

Mindestteilnehmerzahl je Kurs: 8 Personen

Auskünfte bei Annette Kork in der TuS Geschäftsstelle = 04139-6515

oder bei Kerstin Detels = 04139-6680

Übungsleiter – Hotline

Anja Brocks	04153-2883	Waltraud Schreyer	04153-52824
Kerstin Detels	04139-6680	Hildelies Stephan	04131-990099
Uwe Diercks	04139-6226	Manuela Werner	04133-8527
Ulrike Flügge	04139-817882	Anja Witte	04139-7548
Daniel Neckel	04139-68688	Annegreth Wolter	04139-6523
Klaus Paul	04139-6267	Maria Würzburger	04153-520733



ausgezeichnet mit dem Pluspunkt Gesundheit