

TURNEN



Fitness

Montag	19:30-20:30 Uhr	Pilates Zoom Trainer: <u>Sabine Jepsen</u>
Dienstag	16:30-18:00 Uhr 18:00-20:00 Uhr 18:00-20:00 Uhr	Kunstturnen Mädchen ab 5 Jahren Kunstturnen Mädchen ab 8 Jahren Geräteturnen Mädchen ab 10 Jahren Trainer: <u>Tina Kämpfe/ Lea Methfessel</u>
Dienstag	20:15-22:00 Uhr	Ballsport für Alle im OMZ Trainer: <u>Marco Harting</u>
Mittwoch	10:00-11:00 Uhr	Fit in den Morgen Zoom Trainer: <u>Sabine Jepsen</u>
Mittwoch	17:15-18:30 Uhr	Jungenturnen ab 5 Jahren Trainer: <u>Andrea Kallup</u>
Mittwoch	19:00-20:00 Uhr	Seniorenfitness Trainer: <u>Detlef Möws</u>
Mittwoch	19:30-20:30 Uhr	Wirbelsäule Zoom Trainer: <u>Sabine Jepsen</u>
Donnerstag	16:30-17:45 Uhr	Turnen mit Eltern (Kinder bis 5 Jahre) in Bärenkämpfen Trainer: <u>Anne Janning</u>
Donnerstag	16:00-17:00 Uhr	Geräteturnen Mädchen von 5-6 Jahren Trainer: <u>Lea Methfessel/Michaela v. d. Ahe</u>
Donnerstag	17:15-18:45 Uhr	Geräteturnen Mädchen von 7-9 Jahren Trainer: <u>Jana Heidkamp/Lea Methfessel</u>
Donnerstag	19:00-20:00 Uhr	Aerobic / Funktional Training Trainer: <u>Michaela von der Ahe</u>
Freitag	17:30-19:30 Uhr	Kunstturnen Mädchen Trainer: <u>Michaela von der Ahe</u>

Michaela von der Ahe	05703/2125	Detlef Möws	0571/ 42709
Andrea Kallup	0571/63007	Anne Janning	0176 /24195494
Sabine Jepsen	0571/3852428	Willibald Wolf	0571/5833 (Rad)
Marco Harting	0571/49010	Tina Kämpfe	05707/95897
Jana Heidkamp	0571/6483488	Lea Methfessel	015771425384