

# KURVEN



# Fitness

<b>Montag</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>	<b>Cardio- Pilates Grundschule FES</b> Trainer: <u>Detlef Möws</u>
<b>Montag</b>	<b>19:30-20:30 Uhr</b>	<b>Pilates Zoom</b> Trainer: <u>Sabine Jepsen</u>
<b>Dienstag</b>	<b>16:30-18:00 Uhr</b> <b>18:00-20:00 Uhr</b>	<b>Kunstturnen Mädchen ab 5 Wettkampf</b> <b>Kunstturnen Mädchen ab 8 Wettkampf</b> Trainer: <u>Kiara Begemann/ Michaela von der Ahe</u>
<b>Dienstag</b>	<b>20:00-21:00 Uhr</b>	<b>Pilates als Kurs</b> Trainer: <u>Sabine Jepsen</u>
<b>Dienstag</b>	<b>20:00-22:00 Uhr</b>	<b>Ballsport für Alle in der FES</b> Trainer: <u>Marco Harting</u>
<b>Mittwoch</b>	<b>16:15-17:15 Uhr</b>	<b>Hockergymnastik als Kurs</b> Trainer: <u>Sigrid Kesting</u>
<b>Mittwoch</b>	<b>17:15-18:45 Uhr</b>	<b>Jungenturnen ab 5 Jahren</b> Trainer: <u>Andrea und Jan Kallup</u>
<b>Mittwoch</b>	<b>19:00-20:00Uhr</b>	<b>Fitness-Mix Grundschule FES</b> Trainer: <u>Sabine Jepsen</u>
<b>Mittwoch</b>	<b>19:00-20:00 Uhr</b>	<b>FFF Fit- For- Future</b> Trainer: <u>Detlef Möws</u>
<b>Mittwoch</b>	<b>20:00-21:00 Uhr</b>	<b>Wirbelsäulengymnastik als Kurs</b> Trainer: <u>Ute Reinecke</u>
<b>Donnerstag</b>	<b>16:30-17:45 Uhr</b>	<b>Eltern Kind Turnen (Kinder bis 5 Jahre)</b> Trainer: <u>Anne Janning</u> <b>in Bärenkämpfen</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>	<b>Geräteturnen Mädchen von 5-6 Jahren</b> Trainer: <u>Michaela v. d. Ahe</u>
<b>Donnerstag</b>	<b>17:00-18:30 Uhr</b> <b>18:30-20:00 Uhr</b>	<b>Geräteturnen Mädchen von 7-9 Jahren</b> <b>Geräteturnen Mädchen ab 10 Jahren</b> Trainer: <u>Michaela von der Ahe/ Jana Heidkamp</u>
<b>Donnerstag</b>	<b>20:00-21:30 Uhr</b>	<b>Hobbyfußball</b> Ansprechpartner: <u>Dario Anic</u>
<b>Freitag</b>	<b>17:30-19:30 Uhr</b>	<b>Kunstturnen Mädchen Wettkampf</b> Trainer: <u>Michaela von der Ahe/ Kiara Begemann</u>

Michaela von der Ahe 05703/2125  
Andrea Kallup 0571/63007  
Sabine Jepsen 0571/3852428  
Marco Harting 0571/49010  
Jana Heidkamp 0571/6483488  
Sigrid Kesting 0571/40961

Detlef Möws 0571/42709  
Anne Janning 0176/20993493  
Dario Anic 0176/53060755  
Tina Kämpfe 05707/95897  
Kiara Begemann 0175/9179859  
Ute Reinecke 0571/63585