

Programm 2017

Montag

16:00 – 17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen mit Meike

17:45 – 18:45 Uhr Zumba mit Svenja

19:00 – 20:00 Uhr Bauch-Beine-Po mit Kirstin

Änderungen vorbehalten wg. Juxmokers

Dienstag

09:00 – 10:00 Uhr Wasserfit im Watt`n Bad mit Carmen

18:00 – 19:30 Uhr Tischtennis für Kinder/Jugendliche mit Jörg und Lydia

19:30 – 22:00 Uhr Tischtennis Erwachsene mit Hermann

Mittwoch

NEU 17:30 – 18:30 Uhr Walken/Nordic-Walken mit Kirstin

17:30 – 18:45 Uhr Herzsport mit Carmen

18:45 – 19:45 Uhr Sport für Senioren mit Carmen

NEU 18:45 – 19:45 Uhr Trittsicher durchs Leben mit Carmen

NEU 19:00 – 20:00 Uhr Laufen mit Stefan

19:45 – 20:45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Kathi

Donnerstag

16:00 – 17:00 Uhr Kinderturnen für 3-6jährige mit Conny

19:00 – 20:00 Uhr RehaSport mit Carmen

20:00 – 21:00 Uhr Er & Sie Sport mit Carmen

Freitag

15:00 – 16:00 Uhr Karate für Kinder ab 6 Jahre (Anfänger) und

16:00 – 17:00 Uhr Karate für Kinder (Fortgeschrittene) mit Hans

NEU 18:00 – 19:00 Uhr Tischtennis für Jedermann/-frau mit Lutz

19:30 – 22:00 Uhr Tischtennis Erwachsene mit Hermann



NEU im Programm 2017

Laufgruppe

ab 03.05.2017 mit Stefan Lilienthal (017684456969)
mittwochs 19:00 Uhr Treffpunkt am DGH

Walken + Nordic-Walken

vom 31.05.2017 – 06.09.2017 (auch in den Ferien)
mit Kirstin Haesche (0174 9723496)
mittwochs von 17:30 – 18:30 Uhr
Treffpunkt am DGH

Tischtennis für Jedermann und Jederfrau

mit Lutz Behme (0170 7323639)
freitags von 18:00 – 19:00 Uhr

Trittsicher durchs Leben

ab 16.08.2017 mit Carmen Junge (04742 1662)
mittwochs von 18:45 – 19:45 Uhr