

# Breitensport Trainingsplan

Eltern-Kind-Gruppe	Di	16:30	17:30	Gocher Sporthalle Gymnasium	Markus Rohde	02823-1382
Kinderturnen (4,5 bis 8 Jahre)	Mo	16:00	17:00	Leni-Valk-Realschule	Mira Reffeling	0172-1712338
Athletik-Training	Mo	17:00	18:00	Leni-Valk-Realschule	Falk Wunderlich/Heidi Chlasta	02823-18928
Fit ab 50 für sie und ihn	Mo	18:30	20:00	Gustav-Adolf-Schule	Inge Pellny	02823-5475
Damenfitness II	Mo	20:00	22:00	Gustav-Adolf-Schule	Inge Pellny	02823-5475
Damenfitness IV	Di	19:00	20:00	Gustav-Adolf-Schule	Jennifer Köhl	02823-9279551
Damen- und Herrenfitness	Mi	20:00	21:30	Gustav-Adolf-Schule	Birgit Wellmanns	02823-86509
Nordic Walking	Do	09:00	14:00	Wasserwerk Parkplatz Asperden	Maria Ingenerf-Gellings	02823-4408
	Sa	10:30	15:30			