

Breitensport Trainingsplan

Sportangebot	Tag	Zeit	Ort	Trainer/in	Kontakt
Eltern-Kind-Gruppe	Di	16:30- 17:30	Gocher Sporthalle Gymnasium	Markus Rohde	02823-1382
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- 10:30	Kalbecker Wald am Wasserwerk,Forststr.	Maria Ingenerf-Gellings	02823-4408
Nordic Walking	Sa	14:00- 15:30	Asperberg Triftstr. – oberer Parkplatz		