

Übersicht: Kurse 2023 (TuG)

Wochentag	Uhrzeit	Kursname	Wer?	Wo?
Montag	09.00-10.00 + 15.00-17.00 Uhr	Eltern-Kind I II III	Beate Brinkmann	Axtbachhalle
	18.00-19.00 Uhr	Jumping Fitness I	Julia Woltering	Axtbachhalle (Vorraum)
	18.45-19.45 Uhr	Pilates I	Monika Austermann	Pfarrheim
	19.45-20.45 Uhr	Pilates II		
	17.00-18.00 Uhr	Kidssport Jungen	Beate Brinkmann	Axtbachhalle
Dienstag	1. 17.00-17.45 Uhr; 2. 18.00-18.45 Uhr; 3. 19.00-19.45 Uhr	Orth. REHA-Sport I II III	Christian & Nadine Mense	Axtbachhalle/ teilw. Vorraum
Mittwoch	09.00-10.00 Uhr	Fit und Aktiv** I	Monika Austermann	Pfarrheim
	10.00-11.00 Uhr	Fit und Aktiv II		
	16.00-16.45 Uhr	Orth. REHA-Sport IV	Nadine Mense	Axtbachhalle
	16.00-17.00 Uhr	Kidssport Mädels u. Jungen (6-9 Jahre)	Beate Brinkmann (i.V. Jana Neukötter)	Axtbachhalle
	17.00-18.00 Uhr	Kidssport Mädels unter sich (9-11 Jahre)		
	18.00-19.00 Uhr	Kidssport Mädels unter sich (ab 11 Jahren)		
	17.45-18.45 Uhr	Workout	Monika Austermann	Pfarrheim
	19.00-20.00 Uhr	FitMix Männer	Ramona Wollert	Axtbachhalle
	20.00-21.00 Uhr	FitMix Frauen		
	17.00-19.00 Uhr	Jumping Fitness II & III	Julia Woltering	
	19.00-20.00 Uhr	Jumping Fitness IV	Jana Röttger	
Donnerstag	15.30-16.30 Uhr	Dance & Show "Minis"	Selin Cömertpay	kleine Halle
	17.30-18.30 Uhr	Sitzgymnastik 70+	Monika Austermann	kleine Halle
	17.30-18.30 Uhr	Dance & Show IV (ca. 14-20 Jahre)	Regina Reifschneider	kleine Halle
	18.30-19.30 Uhr	FitMix Jugendliche	Isabell Wizke	kleine Halle
Freitag	15.00-16.00 Uhr	Dance&Show Minis (3-6 Jahre)	Selin Cömertpay	Axtbachhalle
	16.00-17.00 Uhr	Dance & Show I (1.&2. Klasse)		
	16.00-18.00 Uhr	Mini-Mobil I II	Beate Brinkmann	Axtbachhalle
	16:00-17:00 Uhr	Dance & Show II (3. & 4. Klasse)	Regina Reifschneider	kleine Halle
	17.00-18.00 Uhr	Dance & Show III (ab 5.- ca. 7. Klasse)		