**Übungsstunden TSV Pelkum 04/32**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wochentag** | **Kurs** | **Uhrzeit und Ort** | **Übungsleiter** |
| Montag | **Kinderturnen** | **15.00 – 16.00 Uhr**  **Sporthalle der Waldorfschule** | **Bilke Hüning-Großmann** |
| Montag | **Eltern-Kind-Turnen** | **16.00 – 17:00 Uhr**  **Sporthalle der Waldorfschule** | **Bilke Hüning-Großmann** |
| Montag | **Kraft am Boden** | **18:00 – 19:00 Uhr**  **Sporthalle der Waldorfschule** | **Kirsten Horn** |
| Montag | **Volleyball** | **19:00 – 21:00 Uhr**  **Sporthalle der Waldorfschule** | **Gert Hauke** |
| Dienstag | **Kinderturnen für Mädchen und Jungen** | **16:00 – 17:30 Uhr**  **Sporthalle der Waldorfschule** | **Uli Baumert** |
| Dienstag | **Leichte Aerobic für ältere Teilnehmer** | **18:00 – 19:00 Uhr**  **Sporthalle der Waldorfschule** | **Thordis Schätzer** |
| Dienstag | **BOP** | **19:00 – 20:00 Uhr**  **Sporthalle der Waldorfschule** | **Thordis Schätzer** |
| Dienstag | **Sport für ältere Herren** | **18:30 – 19:30**  **Sporthalle der Alfred-Delp-Schule** | **Gerd Seack** |
| Dienstag | **Trimmen Männer** | **19:30 – 21:30 Uhr**  **Sporthalle der Alfred-Delp-Schule** | **Günter Milk** |
| Mittwoch | **Walken** | **9:00 – 10:00 Uhr**  **Selbachpark** | **Achim Stührenberg** |
| Mittwoch | **Leichtathletik** | **16:00 – 17:45 Uhr**  **Selbachpark /Sportanlage** | **Peter Eichner** |
| Donnerstag | **Radfahrtraining** | **18:00 – 20:00**  **Parkplatz an der Waldorfschule** | **Ralf Janke** |
| Donnerstag | **Dance-Workout** | **19:00 – 20:00 Uhr**  **Sporthalle der Waldorfschule** | **Conny Schönfeld** |
| Donnerstag | **Stretch & Relax** | **20:00 – 21:00 Uhr**  **Sporthalle der Waldorfschule** | **Conny Schönfeld** |
| Sonntag | **Nordic-Walking** | **9:00 – 10:30 Uhr**  **Kissinger Höhe** | **Ralf Janke** |

Bei Fragen bitte an **Kirsten Horn** wenden! Handynummer **015781667071**