

Unsere Übungsleiter

Gabi Biesenbach 02635-5632
Nordic Walking
ÜL 1. Lizenzstufe

Niklas Bungarten 0171-7486063
Mädchenturnen
ÜL 1. Lizenzstufe

Stephanie Heßler 02635-4604
Step Aerobic

Marlene Kranz 02635-3847
Seniorinnen-Gymnastik

Claudia Meickmann 0176-18917537
Frauengymnastik
ÜL 1. Lizenzstufe

Sabine Morys 02224-74386
Ballett/Video Clip Dancing
Tanzpädagogin

Evi Schmitz 02635-922794
Zumba –Kurs

Heike Schmitz 02635-1412
Sportabzeichenabnahme

Hermann Schneider 0176-54962150
Fitnessgymnastik Männer

Anna Maria Simmer 02635-4652
Qi Gong
ÜL 1. Lizenzstufe

Marco Zimmermann 0170-4292384
Gerätturnen-Jungen
ÜL 1. Lizenzstufe

CORONA-Zeitplan
Gültig ab 21. September 2020

Zeitplan zum GYMWELT-Programm

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|--|--|---|
| <p>16.00 - 17.00 Mädchen/Jungen Kindergartenalter ab 3 Jahre bis 6 Jahre Niklas Bungarten</p> | <p>09.30 - 11.30 Nordic Walking Gabi Biesenbach <i>Ort: Parkplatz Am Tannenbusch/Oelsberg</i></p> | <p>09.00 - 10.00 Qi Gong Anna Maria Simmer <i>Ort: Pavillion Rheinpark Therme</i></p> | <p>16.00 - 17.00 Eltern-Kind-Turnen NN</p> | <p>14.30 - 16.00 Mädchen Leistungsturnen Niklas Bungarten</p> |
| <p>17.00 - 18.00 Mädchenturnen ab 6 Jahre Niklas Bungarten</p> | <p>16.00 - 17.00* Senioreninnen-gymnastik Marlene Kranz</p> | <p>10:00 - 11.00 Nordic Walking Senioren/innen Gabi Biesenbach <i>Ort: Parkplatz Personenfähre</i></p> | <p>19.00 - 20.00* Gymnastik für Frauen Claudia Meickmann</p> | <p>16.00 - 17.00* Ballett Kinder 3 bis 7 Jahre Sabine Morys</p> |
| <p>18.00 - 19.00 Kursangebot</p> | <p>18.00 - 19.00 Jungenturnen ab 7 Jahre Marco Zimmermann</p> | <p>17.00 - 18.00 NN</p> | <p><i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße</i> *Forum</p> | <p>17.00 - 18.00* Ballett Kinder ab 8 Jahre Sabine Morys</p> |
| <p>20.00 – 21.00 Frauengymnastik NN</p> | <p>19.00 - 20.15 Fitnessgymnastik Männer Hermann Schneider</p> | <p>18.00 - 19.00* Step Aerobic Frauen Stephanie Heßler</p> | <p><i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße</i> *Forum</p> | <p>18.00 - 19.00* Video Clip Dancing Kinder & Jugendliche ab 10 Jahre Sabine Morys</p> |
| <p><i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße</i></p> | <p>20.15 - 21.15* Kurs – Zumba Kontakt Evi Schmitz <i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße</i> *Forum</p> | <p>20.00 – 22.00 NN</p> | <p><i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße</i> *Forum</p> | <p><i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße (Parkplatz gegen-über VR-Bank Rhein-Mosel)</i> *Forum</p> |
| <p>18.00 - 19.30 Sportabzeichen-abnahme Mai-September Heike Schmitz <i>Ort: Sportplatz Römerwall-Schule</i> *Forum</p> | <p>20.15 - 21.15* Kurs – Zumba Kontakt Evi Schmitz <i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße</i> *Forum</p> | <p>20.00 – 22.00 NN</p> | <p><i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße</i> *Forum</p> | <p><i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße (Parkplatz gegen-über VR-Bank Rhein-Mosel)</i> *Forum</p> |
| <p>*Belegt 19:00-20:30</p> | <p>*Belegt 17:00-18:00</p> | <p>*Belegt 17:00-18:00 *Belegt 19:00-20:30</p> | <p>*Belegt 17:00-18:00</p> | <p>*Belegt 19:00-20:30</p> |



Rückengymnastik



Kinderturnen

- was sonst?

Step-Aerobic



Männergymnastik



Nordic Walking

Bauch-Beine-Po



Frauengymnastik