

Unsere Übungsleiter

Gabi Biesenbach 02635-5632

Nordic Walking
ÜL 1. Lizenzstufe

Stephanie Heßler 02635-4604

Step Aerobic

Marlene Kranz 02635-3847

Seniorinnen-Gymnastik

Claudia Meickmann 0176-18917537

Frauengymnastik
ÜL 1. Lizenzstufe

Johanna Milotta 0171-4709283

Eltern-Kind-Turnen &
Kindergarten Mädchen/Jungen
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 02635-924230

Gerätturnen-Jungen
ÜL 1. Lizenzstufe

Gültig ab 30. August 2021

Zeitplan zum GYMWELT-Programm

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|
| 16.00 - 17.00 Eltern-Kind-Turnen Johanna Milotta | 09.30 - 11.30 Nordic Walking Gabi Biesenbach <i>Ort: Parkplatz Am Tannenbusch/Oelsberg</i> | 09.00 - 10.00 Qi Gong Anna Maria Simmer <i>Ort: Pavillion Rheinpark Therme</i> | 16:00 – 17:00 NN | 14.30 - 16.00 NN |
| 17.00 - 18.00 Mädchen/Jungen Kindergartenalter ab 3 Jahre bis 6 Jahre Johanna Milotta | 16.00 - 17.00 Senioreninnen-gymnastik Marlene Kranz | 10:00 - 11.00 Nordic Walking Senioren/innen Gabi Biesenbach <i>Ort: Groß- Parkplatz Rhein</i> | 19.00 - 20.00 Gymnastik für Frauen Claudia Meickmann | 16.00 - 17.00 Ballett Kinder 3 bis 7 Jahre Sabine Morys |
| 18.00 – 20.00 Mädchenturnen ab 7 Jahre NN | 17.00 - 19.00 Jungenturnen ab 7 Jahre Marco Zimmermann | 16.00 - 17.00 NN | <i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße</i> | 17.00 - 18.00 Ballett Kinder ab 8 Jahre Sabine Morys |
| 20.00 - 21.00 Kursangebot NN | 19.00 - 20.15 Fitnessgymnastik Männer Hermann Schneider | 18.00 - 20.00 Step Aerobic Frauen Stephanie Heßler |  | 18.00 - 19.00 Video Clip Dancing Kinder & Jugendliche ab 10 Jahre Sabine Morys |
| <i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße</i> | 20.15 - 21.15 Kurs – Zumba Kontakt Evi Schmitz <i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße</i> | 20.00 – 22.00 NN | | <i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße (Parkplatz gegenüber VR Bank Rhein-Mosel)</i> |
| 18.00 - 19.30 Sportabzeichen-abnahme Mai-September Heike Schmitz <i>Ort: Sportplatz Römerwall-schule</i> | | <i>Ort: Turnhalle Bischof-Stradmann-Straße</i> | | |



Kinderturnen
- was sonst?



Step-Aerobic

Männergymnastik



Nordic Walking

Bauch-Beine-Po



Frauengymnastik