

# Sommersportprogramm Leichtathletik und Fitness

Gültig vom 15. Juli bis 23. August 2019

Stand 12.07.2019

Angebot	Übungsleiter	Wochentag	Uhrzeit	Sportstätte	findet statt am
American-Line-Dance	Sarah Klein	Mittwoch	20:00-21:30	PSC-Clubheim	durchgehendes Angebot
American-Line-Dance für Einsteiger	Henny Kratzenberg	Dienstag	19:00-20:00	PSC-Clubheim	durchgehendes Angebot
American-Line-Dance für Fortgeschrittene	Henny Kratzenberg	Dienstag	20:00-21:00	PSC-Clubheim	durchgehendes Angebot
Beckenboden-Gymnastik	Tamara Bilstein	Dienstag	09:00-10:00	PSC-Clubheim	durchgehendes Angebot
Bodyforming	Edersy Terry	Dienstag	18:00-19:00	PSC-Clubheim	16.07./ 23.07./30.07.
Bodyforming	Marilyn Szafran	Freitag	09:30-10:30	PSC-Clubheim	durchgehendes Angebot
Body-Workout	Petra Hoffmann	Mittwoch	19:30-21:00	Kraftwerk Spiegelsaal	07.08./ 14.08./ 21.08.
BOP - Bauch Oberschenkel Po	Susanne Voet / Edersy Terry	Montag	19:00-20:00	Kraftwerk Spiegelsaal	durchgehendes Angebot
Eltern-Kind-Turnen (mit Geschwisterkindern)	Lara Turner	Montag	10:00-11:00	Budohalle	durchgehendes Angebot außer 29.07.
Fitnessmix für Frauen	Martina Frensch	Donnerstag	18:00-19:00	Kraftwerk Spiegelsaal	durchgehendes Angebot
Hockergymnastik	Hans-Josef Nieder	Mittwoch	11:15-12:00	Kraftwerk Spiegelsaal	durchgehendes Angebot
Leichtathletik-Jugend (alle Altersklassen ab U10)	Olaf Többen / Nicole Kaminski	Freitag	17:00-18:30	Sportplatz am Sortzentrum	durchgehendes Angebot
Leichtathletik-Jugend (alle Altersklassen ab U10)	Olaf Többen / Nicole Kaminski	Mittwoch	17:00-18:30	Sportplatz am Sortzentrum	durchgehendes Angebot
Leichtathletik-Jugend (alle Altersklassen ab U10)	Olaf Többen / Nicole Kaminski	Montag	17:00-18:30	Sportplatz am Sortzentrum	durchgehendes Angebot
Leichtathletik-Minis (U8)	Trainerteam	Freitag	16:00-17:00	Sportplatz am Sortzentrum	durchgehendes Angebot
Outdoor Funktionstraining 50 Plus	Alfred Schrader	Dienstag	08:45-09:45	Sportplatz am Sortzentrum	durchgehendes Angebot
Outdoor Funktionstraining 50 Plus	Hans-Josef Nieder	Mittwoch	08:30-09:30	Sportplatz am Sortzentrum	durchgehendes Angebot
REHA Herzsport	Laura Hansen	Dienstag	10:00-11:30	Sportzentrum oder Budohalle	durchgehendes Angebot
REHA Herzsport	Laura Hansen	Dienstag	11:30-13:00	Sportzentrum oder Budohalle	durchgehendes Angebot
REHA Herzsport	Doris Kuhnke	Donnerstag	08:30-10:00	Sportzentrum oder Budohalle	durchgehendes Angebot
REHA Herzsport	Doris Kuhnke	Donnerstag	09:30-11:00	Sportzentrum oder Budohalle	durchgehendes Angebot
REHA Herzsport	Marie Luise Meurer	Montag	17:00-18:30	TH Auweilerstraße	05.08./ 12.08./ 19.08./ 26.08.
REHA Herzsport	Marie Luise Meurer	Samstag	09:30-11:00	TH Auweilerstraße	10.08./ 17.08./ 24.08.
REHA Herzsport	Marie Luise Meurer	Samstag	11:00-12:30	TH Auweilerstraße	10.08./ 17.08./ 24.08.
REHA Orthopädie	Christina Schoepe	Dienstag	10:00-11:00	Kraftwerk Spiegelsaal	06.08.
REHA Orthopädie	Christina Schoepe	Dienstag	11:00-12:00	Kraftwerk Spiegelsaal	23.07./ 30.07./ 06.08./ 13.08./ 20.08.

REHA Orthopädie	Gundula Hammer	Donnerstag	19:00-20:00	PSC Clubheim	18.07./ 25.07./ 01.08.
REHA Orthopädie	Gundula Hammer	Donnerstag	19:00-20:00	TH Buschweg	08.08./ 15.08./ 22.08.
REHA Orthopädie	Ronald Stach	Mittwoch	10:00-11:00	Kraftwerk Spiegelsaal	durchgehendes Angebot
REHA Orthopädie	Ronald Stach	Mittwoch	12:00-13:00	Kraftwerk Spiegelsaal	durchgehendes Angebot
REHA Orthopädie	Silke Noatzke D'heur	Mittwoch	13:00-14:00	Kraftwerk Spiegelsaal	durchgehendes Angebot
REHA Orthopädie	Silke Noatzke D'heur	Mittwoch	14:00-15:00	Kraftwerk Spiegelsaal	durchgehendes Angebot
REHA Orthopädie	Ronald Stach	Montag	10:00 - 10:50	Kraftwerk Spiegelsaal	15.07./ 29.07./ 12.08.
REHA Orthopädie	Sabine Baselt	Montag	16:30-17:30	PSC-Clubheim	15.07./ 22.07./ 12.08./ 19.08.
REHA Orthopädie	Sabine Baselt	Montag	17:30-18:30	PSC-Clubheim	15.07./ 22.07./ 12.08./ 19.08.
REHA-Lungensport	Gundula Hammer	Donnerstag	17:30-19:00	PSC Clubheim	18.07./ 25.07./ 01.08.
REHA-Lungensport	Gundula Hammer	Donnerstag	17:30-19:00	TH Buschweg	08.08./ 15.08./ 22.08.
REHA-Lungensport	Gundula Hammer	Freitag	11:30-13:00	PSC-Clubheim	durchgehendes Angebot
REHE Osteoporose	Ronald Stach	Montag	10:50-11:40	Kraftwerk Spiegelsaal	15.07./ 29.07./ 12.08.
Sport 50 Plus	Winfried Wiesehöfer	Montag	11:00-12:00	Budohalle	durchgehendes Angebot
Sport 55 Plus	Hans-Josef Nieder	Freitag	14:15-15:15	Budohalle	durchgehendes Angebot außer 02.08.
Sportabzeichen	Sportabzeichen-Team	Mittwoch	17:00-18:00	Sportplatz am Sortzentrum	durchgehendes Angebot
Sportabzeichen	Sportabzeichen-Team	Montag	17:00-18:00	Sportplatz am Sortzentrum	durchgehendes Angebot
Sportabzeichen	Sportabzeichen-Team	Samstag	14:30-15:30	Sportplatz am Sortzentrum	durchgehendes Angebot
Stepaerobic & Flexibar	Martina Frensch	Montag	20:15-21:15	Kraftwerk Spiegelsaal	durchgehendes Angebot
Step-Aerobic + Bodyworkout	Stephanie Springer	Freitag	18:00-19:30	Kraftwerk Spiegelsaal	02.08./ 09.08./ 16.08./ 23.08.
Step-Aerobic + Bodyworkout Fortgeschrittene	Marilyn Szafran	Freitag	08:00-09:30	PSC-Clubheim	durchgehendes Angebot
Step-Fatburner	Michaela Banderenko	Montag	09:00-10:00	PSC-Clubheim	15.07./ 22.07.
Walking	Ellen Jene	Freitag	17:00-18:30	ab TH Sinthern / Geyen	durchgehendes Angebot
Walking	Helene Hübenthal	Mittwoch	09:00-10:30	Chorbusch	durchgehendes Angebot
Walking	Olaf Többen	Mittwoch	10:00-11:30	ab PSC-Clubheim	07.08./ 15.08./ 22.08.
Walking	Doris Schirwon	Montag	08:45-10:15	Chorbusch	durchgehendes Angebot
Wirbelsäulen-Gymnastik	Rinaldo van Rheenen	Dienstag	09:00-10:00	Budohalle	23.07./ 30.07./ 06.08./ 13.08./ 20.08.
Wirbelsäulen-Gymnastik	Rinaldo van Rheenen	Dienstag	10:00-11:00	PSC-Clubheim	23.07./ 30.07./ 06.08./ 13.08./ 20.08.
Wirbelsäulen-Gymnastik	Bianca Wollgarten	Freitag	09:00-10:00	Budohalle	durchgehendes Angebot außer 02.08.
Wirbelsäulen-Gymnastik	Ronald Stach	Mittwoch	09:00-10:00	PSC-Clubheim	17.07./ 31.07./ 15.08.
Wirbelsäulen-Gymnastik	Ronald Stach	Mittwoch	11:00-12:00	Budohalle	17.07./ 31.07./ 15.08.
Wirbelsäulen-Gymnastik	Ronald Stach	Montag	09:00-10:00	Budohalle	15.07./ 29.07./ 12.08.
Wirbelsäulen-Gymnastik	Michaela Banderenko	Montag	10:00-11:00	PSC-Clubheim	15.07./ 22.07.
Wirbelsäulen-Gymnastik	Michaela Banderenko	Montag	11:00-12:00	PSC-Clubheim	15.07./ 22.07.
Zumba	Mirna Reinecke	Freitag	19:30-21:00	Kraftwerk Spiegelsaal	durchgehendes Angebot
Zumba	Michelle Hartmann	Mittwoch	18:00-19:30	Kraftwerk Spiegelsaal	durchgehendes Angebot
Zumba-Step	Mirna Reinecke	Samstag	18:00-19:00	Kraftwerk Spiegelsaal	durchgehendes Angebot