

## Angebote der Turn-und- Breitensportabteilung

## SUS-Legden 1911e.V.

### für Kinder und Jugendliche

| Alter              | Angebot                   | Turnhalle / Ort            | Tag        | Uhrzeit     | Übungsleiter                                   |
|--------------------|---------------------------|----------------------------|------------|-------------|--|
| Laufalter bis 3 J. | <b>Mutter-Kind-Turnen</b> | Brigidenschule             | Montag     | 15:00-16:00 | Iris Berning                                   |
|                    | Mädchen + Jungen          |                            |            | 16:15-17:15 | Tel.973129                                     |
| Kindergartenalter  | <b>Bewegungserziehung</b> | Brigidenschule             | Montag     | 16:15-17:30 | N. Pöpping- Team<br>Tel.905815                 |
|                    | Mädchen + Jungen          |                            |            |             |  |
| 1.- 4. Schuljahr   | <b>Abenteuerturnen</b>    | Brigidenschule             | Freitag    | 14:00-15:00 | Ulrike Niklasch,                               |
| 5.- 6. Schuljahr   | Jungen                    |                            |            | 15:00-16:00 |  |
| 1.+ 2.Schuljahr    | <b>Gerätturnen</b>        | Brigidenschule             | Dienstag   | 15:00-16:15 | Christa Haverkock<br>Tel.2166                  |
| OGS                | Mädchen                   |                            |            |             |  |
| 3.+ 4.Schuljahr    | <b>Sport und Spiele</b>   | Brigidenschule             | Dienstag   | 16:15-17:15 | Christa Haverkock<br>Tel.2166                  |
| OGS                | Mädchen                   |                            |            |             |  |
| ab 1. Schuljahr    | <b>Leistungsturnen</b>    | Brigidenschule             | Dienstag   | 15:00-17:00 | Cordula Brüggemann<br>Tel.1846                 |
|                    | Mädchen                   |                            |            | Mittwoch    |  |
| 5.+ 6.Schuljahr    | <b>Sport und Spiele</b>   | Brigidenschule             | Montag     | 17:30-19:00 | Melanie Sprey<br>Tel.3796                      |
|                    | Mädchen                   |                            |            |             |  |
| ab 7.Schuljahr     | <b>Step-Aerobic</b>       | Verbundschule              | Montag     | 18:00-19:00 | Rita Schmeddes<br>Tel.1726                     |
|                    | Mädchen                   |                            |            |             |  |
| 1. + 2.Schuljahr   | <b>Tanzen</b>             | Kleinsporthalle<br>Freibad | Montag     | 17:00-18:00 | Vivjen Niklasch, A.Heimann<br>Tel.0151/4234475 |
|                    | Mädchen                   |                            |            |             |  |
| 3.+ 4. Schuljahr   | <b>Tanzen</b>             | Kleinsporthalle<br>Freibad | Montag     | 18:00-19:00 | Vivjen Niklasch, A.Heimann<br>Tel.0151/4234475 |
|                    | Mädchen                   |                            |            |             |  |
| 5. Schuljahr       | <b>Tanzen</b>             | Kleinsporthalle<br>Freibad | Samstag    | 13:30-14:30 | Anna Heimann                                   |
|                    | Mädchen                   |                            |            |             |  |
| ab Jahrg.2000      | <b>Hip-Hop</b>            | Kleinsporthalle Freibad    | Samstag    | 11:00-12:30 | M.Schmeddes,M.Bogenstahl<br>Tel.1726/931319    |
|                    | No Limit                  |                            |            |             |  |
| ab Jahrg.2000      | <b>Hip-Hop</b>            | Kleinsporthalle Freibad    | Mittwoch   | 18:30-19:30 | Anna + Theresa Vinkelau<br>Tel.3354            |
|                    | SIXpoint30                |                            |            |             |  |
| ab Jahrg.1997      | <b>Hip-Hop</b>            | Kleinsporthalle Freibad    | Freitag    | 17:30-18:30 | Karoline Wilpert<br>Tel.908797                 |
|                    | PoolBeaT16                |                            |            |             |  |
| ab Jahrg.1995      | <b>Hip-Hop</b>            | Kleinsporthalle Freibad    | Freitag    | 18:30-20:00 | Karoline Wilpert<br>Tel.908797                 |
|                    | x-eFFect                  |                            |            |             |  |
| ab 15 Jahre        | <b>SUS Tanzmäuse</b>      | Kleinsporthalle Freibad    | Mittwoch   | 19:30-21:00 | Greta Jurke<br>Tel.6350165                     |
|                    | Mädchen                   |                            |            |             |  |
| Kinder bis 10      | <b>LaufSTALL</b>          | Dahliendorfstadion         | Donnerstag | 17:30-18:30 | Ulla K. ,Maria H. Tel.1384                     |
| ab 11 Jahre        | pausiert im Winter        |                            | Mittwoch   | 19:00-20:00 | Phillip Franke,T.Mathmann                      |

nach Absprache

noch Plätze frei

### Fitness für Erwachsene

| Alter            | Angebot                       | Turnhalle / Ort         | Tag        | Uhrzeit     | Übungsleiter                           |
|------------------|-------------------------------|-------------------------|------------|-------------|--|
| Frauen + Männer  | <b>Rückengymnastik</b>        | Kleinsporthalle Freibad | Dienstag   | 17:30-18:30 | Rita Schmeddes                         |
|                  |                               |                         |            |             | Tel.1726                               |
| Männer           | <b>Fitness</b>                | Verbundschule           | Mittwoch   | 19:00-20:00 | Ulla Kleideiter<br>Tel.1384            |
| Frauen ab 50+    | <b>funktionelle Gymnastik</b> | Kleinsporthalle Freibad | Donnerstag | 17:00-18:00 | Brigida Hemker<br>Tel.4971             |
| Frauen ab 18 J.  | <b>Step-Aerobic</b>           | Verbundschule           | Donnerstag | 19:00-20:00 | Rita Schmeddes<br>Tel.1726             |
| Anfänger         | und BOP als Intervall         |                         |            |             |  |
| Frauen ab 18 J.  | <b>Step-Aerobic</b>           | Verbundschule           | Donnerstag | 20:00-21:15 | Rita Schmeddes<br>Tel.1726             |
| Fortgeschrittene | und BOP als Intervall         |                         |            |             |  |
| Frauen ab 18 J.  | <b>Wassergymnastik</b>        | Hermanns Höhe           | Montag     | 18:30-19:15 | Indra Averkamp<br>Tel.9347046          |
|                  | Kursgebühr zusätzlich         |                         |            | 19:15-20:00 |  |
| Frauen ab 18 J.  | <b>Dance-Aerobic</b>          | Kleinsporthalle Freibad | Donnerstag | 20:00-21:00 | Greta Jurke<br>Tel. 6350165            |
| Frauen ab 25 J.  | <b>Dance-Aerobic</b>          | Kleinsporthalle Freibad | Montag     | 19:00-20:00 | Anne Mathmann<br>02561/9144794         |
| Frauen ab 18 J.  | <b>Fatburner + BOP</b>        | Kleinsporthalle Freibad | Dienstag   | 18:30-19:30 | Indra Averkamp<br>Tel.9347046          |
|                  |                               |                         |            |             |  |
| Frauen ab 18 J.  | <b>Fatburner + BOP</b>        | Kleinsporthalle Freibad | Donnerstag | 18:00-19:00 | U.Kleideiter,B.Hemker<br>Tel.1384,4971 |
|                  |                               |                         | Donnerstag | 19:00-20:00 |  |
| Frauen ab 25 J.  | <b>Völkerball</b>             | Brigidenschule          | Montag     | 19:00-20:30 | Mechtild Mathmann<br>Tel.1554          |
|                  | Gymnastik                     |                         |            |             |  |
| Frauen ab 50 J.  | <b>Gymnastik + Ballspiele</b> | Verbundschule           | Dienstag   | 20:00-21:30 | M.Mathmann/H.Sprey<br>Tel.1554/4635    |
| Alle             | <b>Nordic-Walking</b>         | Dahliendorfstadion      | Montag     | 8:30-9:30   | Margret Hölscher<br>Tel.4706           |
|                  |                               |                         | Samstag    | 15:00-16:00 |  |
| Alle             | <b>Nordic-Walking</b>         | Dahliendorfstadion      | Mittwoch   | 19:00-20:00 | Margret Hölscher<br>Tel.972824         |
|                  |                               |                         |            |             |  |
| Alle             | <b>Lauftreff</b>              | Dahliendorfstadion      | Montag     | 18:00       | B.Hemker                               |
| auf Anfrage      |                               | Dahliendorfstadion      | Freitag    | 17:00       | Tel.4971                               |

Info: Cordula Brüggemann, Tel.1846, cn.brueggemann@online.de