

Übungsplan für die Eichendorffschule in Moers-Westerbruch

Sport-Gemeinschaft Moers 1983 e.V

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	16.00 – 17.00 Uhr für Kinder im Kleinkind- und Vorschulalter Andrea, Emeliy, Lilly u.Melina Bettges,				10.00 – 11.00 Uhr REHA-Sport Orthopädie Leif Bosch
	17.00 – 18.00 Uhr Kinderturnen f. Kinder ab 6 Jahre, , Andrea Bettges, E, L. u. M. B.,	16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen f. Kinder von 2 – 4 Jahre - Verena und Anna Pohl			
19.00 – 20.00 Uhr Ganzkörpertraining- bewegen statt schonen Helga Fisseler			17.30 – 19.30 Uhr Tischtennis Thomas Baumeister		
20.00 – 21.30 Uhr Starker Rücken / flacher Bauch Training für Bauch u. Rücken H.Fisseler			19.30 – 21.00 Uhr Frauen-Gymnastik Brunhilde Stender		

Übungsplan Walking • Treffpunkt Kornstraße •

dienstags : 08.45 – 09.45 Uhr – Uschi Thelen

freitags: 08.45 – 09.45 Uhr – Uschi Thelen

Tel: 02841 – 55614

Übungsplan für die Astrid-Lindgren-Schule (früher Cecilien-Schule) in Moers-Scherpenberg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	16.00 – 17.30 Uhr Gymnastik f. Senioren Ellen Eichhorn				
	17.30 – 18.30 Uhr Reha-Sport-Orthopädie Mit Leif Bosch	16.00 – 17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen f. Kinder von 2 – 4 Jahren Nadja Ebel, Sandra Schulze, Jennifer Wolfram			
18.00 – 19.30Uhr Funktionsgymnastik Christa Wernicke	19.00 – 21.00 Uhr Selbstverteidigung Krav Maga mit Team Stefan Ackermann u. Ralph Zinke	17.30 – 19.45 Uhr Turner/innen von 5 – 14 Jahre - Maximilian Clemens Nadja Ebel, Sandra Schulze, u. Jennifer Wolfram	18.00 – 19.30 Uhr Fitness-Gymnastik u. Tanz f. Sie und Ihn – Ruth Hoffmann	18.00 – 20.00 Uhr Turnerinnen von 5 – 14 Jahre mit Maximilian Clemens Nadja Ebel und Sandra Schulze	
19.30 – 21.30 Uhr Fitness-Gymnastik Simone v. d. Broeck	21.00 – 22.00 Uhr Selbstverteidigung Krav Maga Ausbildertraining	19.45 – 21.15 Uhr Fitness-Gymnastik Ruth Hoffmann	19.30 – 21.00 Uhr Selbstverteidigung Krav Maga Team Ackermann, Zinke		