

Finde heraus, was gut für dich ist!

Programm 2018

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Kreissportbund Recklinghausen
Castrop-Rauxel, Dorsten, Gladbeck,
Marl, Recklinghausen und Waltrop



© LSB NRW, Foto: Andrea Bowinkelmann

Sportliche Kurzurlaube

Tanz- und Fitnesswochenenden

Sport- und Tagungszentrum Sundern/Hachen

Beginn jeweils Freitag mit dem Abendessen –
Ende Sonntag mit dem Mittagessen

Preise incl. 2 Ü/VP, 12 UStd. Tanzlehrgang

Disco Fox II Angebotskategorie: 4
Nr. 2801 04.05. – 06.05. 189,- €

Disco Fox I Angebotskategorie: 4
Nr. 2802 01.06. – 03.06. 189,- €

Disco Fox II Angebotskategorie: 4
Nr. 3806 12.10. – 14.10. 189,- €

Latin-Dance-Fitness – Zumba® & Co. Angebotskategorie: 9
Nr. 3803 19.10. – 21.10. 189,- €

Disco-Fox SPEZIAL Angebotskategorie: 4
Nr. 3807 30.11. – 02.12. 189,- €

Segelfliegen

Wochenendkurs Angebotskategorie: 4

auf dem Flugplatz in Lüdinghausen

Beginn Samstag 11.00 Uhr, Ende Sonntag 17.00 Uhr

Nr. 3710 22. und 23.09. ohne Übernachtung 109,- €
1 Person incl. 1 Ü/F 169,- €
2 Person incl. 1 Ü/F 289,- €



Foto:Ludger Wilde

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Kreissportbund Recklinghausen

Hennewiger Weg 18, 45721 Haltern am See

Tel.: 0 23 64 / 60 43 198

E-Mail: bildungswerk@ksb-re.de

Weitere Informationen zu den Angeboten
und die AGBs finden Sie im Internet unter:
www.sportkurse-recklinghausen.de.

Dort können Sie sich auch direkt anmelden.
Oder Sie schicken uns die Anmeldekarte
(s.u.) per Post.

Bankverbindung:
Sparkasse Vest Recklinghausen
IBAN: DE14 4265 0150 0090 0233 67

Anmeldung und weitere Infos auf www.sportkurse-recklinghausen.de

Besuchen Sie uns auf facebook!

Castrop-Rauxel

Fitnesssport für Männer Angebotskategorie: 4

Nr.	freitags				
1006	11x	12.01. – 23.03.	20.00 – 21.30 Uhr	75,- €	
2006	14x	13.04. – 13.07.	20.00 – 21.30 Uhr	96,- €	
3006	14x	31.08. – 14.12.	20.00 – 21.30 Uhr	96,- €	
Leitung Ralf Horst					
Ort Frohlinde, Lindenschule					

Gymnastikmix für Seniorinnen Angebotskategorie: 3

Nr.	mittwochs				
1007	20x	10.01. – 06.06.	18.15 – 19.00 Uhr	68,- €	
3007	13x	29.08. – 12.12.	18.15 – 19.00 Uhr	45,- €	
1008	20x	10.01. – 06.06.	19.15 – 20.00 Uhr	68,- €	
3008	13x	29.08. – 12.12.	19.15 – 20.00 Uhr	45,- €	
Leitung Christel Banach					
Ort Rauxel, Wilhelmschule					

Spiel und Spaß für Eltern und Kinder Angebotskategorie: 6

Nr.	freitags				
1014	10x	12.01. – 16.03.	16.30 – 18.00 Uhr	68,- €	
2014	13x	13.04. – 06.07.	16.30 – 18.00 Uhr	89,- €	
3014	13x	31.08. – 07.12.	16.30 – 18.00 Uhr	89,- €	
Leitung Kerstin Schlanstedt					
Ort Zentrum, Martin-Luther-King-Schule					

StepWorkout Angebotskategorie: 9

Nr.	montags				
1016	9x	08.01. – 12.03.	18.15 – 19.15 Uhr	47,- €	
2016	12x	09.04. – 02.07.	18.15 – 19.15 Uhr	63,- €	
3016	12x	03.09. – 03.12.	18.15 – 19.15 Uhr	63,- €	
Leitung Barbara Grzelka					
Ort Deininghausen, H.C.-Andersen-Schule					

Wassergymnastik 55+ Angebotskategorie: 4

Nr.	montags				
1017	10x	08.01. – 19.03.	16.00 – 17.00 Uhr	55,- €	
2017	13x	09.04. – 09.07.	16.00 – 17.00 Uhr	72,- €	
3017	13x	03.09. – 10.12.	16.00 – 17.00 Uhr	72,- €	
Leitung Christiane Diekmann					
Ort Ickern, Franz-Hillebrand-Schule					

Wirbelsäulengymnastik Angebotskategorie: 2

Nr.	donnerstags				
1018	11x	11.01. – 22.03.	19.00 – 20.00 Uhr	50,- €	
2018	12x	12.04. – 12.07.	19.00 – 20.00 Uhr	54,- €	
3018	12x	30.08. – 06.12.	19.00 – 20.00 Uhr	54,- €	
Leitung Reiner Samson					
Ort Deininghausen, H.C.-Andersen-Schule					

Dorsten

Bodyforming Angebotskategorie: 4

Nr.	montags				
1107	10x	08.01. – 19.03.	18.30 – 20.00 Uhr	68,- €	
2107	13x	09.04. – 09.07.	18.30 – 20.00 Uhr	89,- €	
3107	13x	03.09. – 10.12.	18.30 – 20.00 Uhr	89,- €	
Leitung N.N.					
Ort Hardt, Pestalozzischule					

BOP Angebotskategorie: 4

Nr.	mittwochs				
1103	11x	10.01. – 21.03.	20.00 – 21.30 Uhr	75,- €	
2103	14x	11.04. – 12.07.	20.00 – 21.30 Uhr	96,- €	
3103	12x	29.08. – 05.12.	20.00 – 21.30 Uhr	82,- €	
Leitung Desiree Geitz					
Ort Holsterhausen, Von-Ketteler-Schule					

Fitnessgymnastik 45+ m/w Angebotskategorie: 4

Nr.	montags				
1106	9x	08.01. – 12.03.	17.30 – 19.00 Uhr	62,- €	
2106	12x	09.04. – 02.07.	17.30 – 19.00 Uhr	82,- €	
3106	12x	03.09. – 03.12.	17.30 – 19.00 Uhr	82,- €	
Leitung Beate Wüst					
Ort Barkenberg, Gesamtschule					

Nr. montags

1108	9x	08.01. – 12.03.	19.00 – 20.30 Uhr	62,- €	
2108	12x	09.04. – 02.07.	19.00 – 20.30 Uhr	82,- €	
3108	12x	03.09. – 03.12.	19.00 – 20.30 Uhr	82,- €	
Leitung Beate Wüst					
Ort Barkenberg, Gesamtschule					

Fitnessgymnastik Angebotskategorie: 4

Nr.	dienstags				
1109	11x	09.01. – 20.03.	18.00 – 19.30 Uhr	75,- €	
2109	13x	10.04. – 10.07.	18.00 – 19.30 Uhr	89,- €	
3109	13x	04.09. – 11.12.	18.00 – 19.30 Uhr	89,- €	
Leitung N.N.					
Ort Hosterhausen, Bonifatiuschule					

Nr. mittwochs

1111	11x	10.01. – 21.03.	8.45 – 10.15 Uhr	75,- €	
2111	13x	11.04. – 04.07.	8.45 – 10.15 Uhr	89,- €	
3111	12x	29.08. – 05.12.	8.45 – 10.15 Uhr	82,- €	
Leitung Margret Sehlhorst					
Ort Wulfen, Tanzsportzentrum					

Nr. mittwochs

1113	10x	10.01. – 14.03.	19.30 – 21.00 Uhr	68,- €	
2113	13x	11.04. – 04.07.	19.30 – 21.00 Uhr	89,- €	
3113	12x	29.08. – 05.12.	19.30 – 21.00 Uhr	82,- €	
Leitung Cornelia Schörken-Vollmer					
Ort Hervest, Haldenwangschule					

Nr. donnerstags

1114	11x	11.01. – 22.03.	19.00 – 20.30 Uhr	75,- €	
2114	10x	11.04. – 05.07.	19.00 – 20.30 Uhr	68,- €	
3114	12x	30.08. – 06.12.	19.00 – 20.30 Uhr	82,- €	
Leitung Margarete Wolters					
Ort Hervest, Augustaschule					

Konditions-Gymnastik für Männer 55+ Angebotskategorie: 4

Nr.	donnerstags				
1105	11x	11.01. – 22.03.	17.30 – 19.00 Uhr	75,- €	
2105	11x	12.04. – 05.07.	17.30 – 19.00 Uhr	75,- €	
3105	13x	30.08. – 13.12.	17.30 – 19.00 Uhr	89,- €	
Leitung Helgard Sasonow					
Ort Hervest, Augustaschule					

Ski- und Konditionsgymnastik Angebotskategorie: 4

Nr.	mittwochs				
1126	11x	10.01. – 21.03.	19.00 – 20.30 Uhr	75,- €	
2126	10x	11.04. – 04.07.	19.00 – 20.30 Uhr	68,- €	
3126	12x	29.08. – 05.12.	19.00 – 20.30 Uhr	82,- €	
Leitung Alfons Wolters					
Ort Hervest, Paul-Spiegel-Berufskolleg					



© LSB NRW, Foto: Andrea Bowinkelmann

Spiel und Spaß für Eltern und Kinder Angebotskategorie: 6

Nr.	freitags				
1129	10x	12.01. – 16.03.	15.00 – 16.00 Uhr	45,- €	
2129	13x	13.04. – 06.07.	15.00 – 16.00 Uhr	59,- €	
3129	13x	31.08. – 07.12.	15.00 – 16.00 Uhr	59,- €	
Leitung Renate Chmielewski					
Ort Lembeck, Sport- und Kulturhalle					

Spiel und Spaß für Eltern und Kinder Angebotskategorie: 6

Nr.	freitags				
1130	10x	12.01. – 16.03.	16.00 – 17.00 Uhr	45,- €	
2130	13x	13.04. – 06.07.	16.00 – 17.00 Uhr	59,- €	
3130	13x	31.08. – 07.12.	16.00 – 17.00 Uhr	59,- €	
Leitung Renate Chmielewski					
Ort Lembeck, Sport- und Kulturhalle					

Step and more Angebotskategorie: 9

Nr.	mittwochs				
1131	10x	10.01. – 14.03.	20.30 – 21.45 Uhr	60,- €	
2131	13x	11.04. – 04.07.	20.30 – 21.45 Uhr	78,- €	
3131	11x	05.09. – 05.12.	20.30 – 21.45 Uhr	66,- €	
Leitung/Ort Melanie Mies					
Hervest, Augustaschule					

Wassergymnastik Angebotskategorie: 4

Nr.	montags				
1132	9x	08.01. – 12.03.	18.30 – 19.30 Uhr	57,- €	
2132	12x	09.04. – 02.07.	18.30 – 19.30 Uhr	76,- €	
3132	12x	03.09. – 03.12.	18.30 – 19.30 Uhr	76,- €	
1133	9x	08.01. – 12.03.	19.30 – 20.30 Uhr	57,- €	
2133	12x	09.04. – 02.07.	19.30 – 20.30 Uhr	76,- €	
3133	12x	03.09. – 03.12.	19.30 – 20.30 Uhr	76,- €	
Leitung Andrea Zikoll					
Ort Hervest, Haldenwangschule					

Nr. mittwochs

1123	11x	10.01. – 21.03.	16.15 – 17.15 Uhr	70,- €	
2123	14x	11.04. – 11.07.	16.15 – 17.15 Uhr	89,- €	
3123	12x	29.08. – 05.12.	16.15 – 17.15 Uhr	76,- €	
1124	11x	10.01. – 21.03.	17.30 – 18.30 Uhr	70,- €	
2124	14x	11.04. – 11.07.	17.30 – 18.30 Uhr	89,- €	
3124	12x	29.08. – 05.12.	17.30 – 18.30 Uhr	76,- €	
Leitung Heike Robinson					
Ort Hervest, Haldenwangschule					

Wirbelsäulengymnastik Angebotskategorie: 2

Nr.	mittwochs				
1134	11x	10.01. – 21.03.	17.30 – 18.30 Uhr	50,- €	
2134	14x	11.04. – 11.07.	17.30 – 18.30 Uhr	63,- €	
3134	12x	29.08. – 05.12.	17.30 – 18.30 Uhr	54,- €	
1135	11x	10.01. – 21.03.	18.30 – 19.30 Uhr	50,- €	
2135	14x	11.04. – 11.07.	18.30 – 19.30 Uhr	63,- €	
3135	12x	29.08. – 05.12.	18.30 – 19.30 Uhr	54,- €	
Leitung Ruth Schulze-Tenberge					
Ort Hervest, Haldenwangschule					

Gladbeck

Body Burn Angebotskategorie: 4

Nr.	mittwochs</
-----	-------------

Marl

Aquafitness für Schwimmer/innen Angebotskategorie: 4

Nr.	montags
1301	9x 08.01. – 12.04. 18.30 – 19.30 Uhr 65,- €
2301	12x 09.04. – 02.07. 18.30 – 19.30 Uhr 87,- €
3301	12x 03.09. – 03.12. 18.30 – 19.30 Uhr 87,- €
1302	9x 08.01. – 12.04. 19.30 – 20.30 Uhr 65,- €
2302	12x 09.04. – 02.07. 19.30 – 20.30 Uhr 87,- €
3302	12x 03.09. – 03.12. 19.30 – 20.30 Uhr 87,- €
Leitung	Steffi Kornmaier
Ort	Sinsen, LWL-Klinik (Haardklinik)

Body Burn Belastungsstufe hoch Angebotskategorie: 4

Nr.	mittwochs
1305	11x 10.01. – 21.03. 20.00 – 21.30 Uhr 75,- €
2305	14x 11.04. – 11.07. 20.00 – 21.30 Uhr 96,- €
3305	12x 29.08. – 05.12. 20.00 – 21.30 Uhr 82,- €
Leitung	Kerstin Warda
Ort	Hamm, Lutherhaus

Body-Forming Belastungsstufe mittel/hoch Angebotskategorie: 4

Nr.	montags
1307	9x 08.01. – 12.03. 17.30 – 18.30 Uhr 41,- €
2307	12x 09.04. – 02.07. 17.30 – 18.30 Uhr 54,- €
3307	12x 03.09. – 03.12. 17.30 – 18.30 Uhr 54,- €
1308	9x 08.01. – 12.03. 18.45 – 19.45 Uhr 41,- €
2308	12x 09.04. – 02.07. 18.45 – 19.45 Uhr 54,- €
3308	12x 03.09. – 03.12. 18.45 – 19.45 Uhr 54,- €
Leitung	Daniela Tobler
Ort	Hamm, Lutherhaus

Für alle folgenden Holiday Movin'-Kurse gilt:
Auch einzelne Stunden sind buchbar.
Bitte bei der Anmeldung die jeweiligen Termine angeben.

Holiday Movin' Aquafitness Angebotskategorie: 4

Nr.	montags
3320	4x 30.07. – 20.08. 18.30 – 19.30 Uhr 30,- €
Leitung	Steffi Kornmaier
Ort	Sinsen, LWL-Klinik (Haardklinik)

Holiday Movin' Fitness- und Wirbelsäulengymnastik Angebotskategorie: 4

Nr.	dienstags
3318	6x 17.07. – 21.08. 19.00 – 20.00 Uhr 35,- €
Leitung	N.N.
Ort	Hamm, Lutherhaus

Holiday Movin' BOP und Aerobic Angebotskategorie: 4

Nr.	donnerstags
3319	6x 19.07. – 23.08. 18.00 – 19.30 Uhr 42,- €
Leitung	N.N.
Ort	Hamm, Lutherhaus

Pilates Angebotskategorie: 4

Nr.	dienstags
1327	11x 09.01. – 20.03. 19.45 – 21.00 Uhr 63,- €
2327	13x 10.04. – 10.07. 19.45 – 21.00 Uhr 74,- €
3327	13x 04.09. – 11.12. 19.45 – 21.00 Uhr 74,- €
Leitung	Marion Thiemann
Ort	Hamm, Lutherhaus

Wassergymnastik für Seniorinnen / Senioren Angebotskategorie: 3

Nr.	donnerstags
1328	11x 11.01. – 22.03. 15.00 – 16.00 Uhr 69,- €
2328	12x 12.04. – 12.07. 15.00 – 16.00 Uhr 76,- €
3328	13x 30.08. – 13.12. 15.00 – 16.00 Uhr 82,- €
Leitung	N.N.
Ort	Brassert, Goetheschule

Wirbelsäulengymnastik Angebotskategorie: 2

Nr.	dienstags
1330	11x 09.01. – 20.03. 18.45 – 19.45 Uhr 50,- €
2330	13x 10.04. – 10.07. 18.45 – 19.45 Uhr 59,- €
3330	12x 04.09. – 04.12. 18.45 – 19.45 Uhr 54,- €
Leitung	Tanja Jeske
Ort	Lenkerbeck, KITA Sonnenschein

Zumba® Angebotskategorie: 9

Nr.	donnerstags
1341	10x 11.01. – 15.03. 17.30 – 18.30 Uhr 50,- €
2341	11x 12.04. – 05.07. 17.30 – 18.30 Uhr 55,- €
3341	12x 30.08. – 06.12. 17.30 – 18.30 Uhr 60,- €
Leitung	Evangelia Liaka
Ort	Hamm, Lutherhaus

Recklinghausen

Aquagymnastik für Schwimmer/innen Angebotskategorie: 4

Nr.	dienstags
1401	11x 09.01. – 20.03. 09.30 – 10.30 Uhr 72,- €
2401	13x 10.04. – 10.07. 09.30 – 10.30 Uhr 85,- €
3401	12x 04.09. – 04.12. 09.30 – 10.30 Uhr 78,- €
1402	11x 09.01. – 20.03. 10.45 – 11.45 Uhr 72,- €
2402	13x 10.04. – 10.07. 10.45 – 11.45 Uhr 85,- €
3402	12x 04.09. – 04.12. 10.45 – 11.45 Uhr 78,- €
1405	11x 09.01. – 20.03. 11.45 – 12.45 Uhr 72,- €
2405	13x 10.04. – 10.07. 11.45 – 12.45 Uhr 85,- €
3405	12x 04.09. – 04.12. 11.45 – 12.45 Uhr 78,- €
Leitung	Christiane Diekmann
Ort	Hillerheide, Hallenbad Herner Straße

Bodyrobic Angebotskategorie: 4

Nr.	montags
1404	10x 08.01. – 19.03. 19.00 – 20.30 Uhr 68,- €
2404	13x 09.04. – 09.07. 19.00 – 20.30 Uhr 89,- €
3404	12x 03.09. – 03.12. 19.00 – 20.30 Uhr 82,- €
Leitung	Kerstin Warda
Ort	Zentrum-West, Freiherr-vom-Stein-Gymn.

Fitness x 2 Angebotskategorie: 4

Nr.	donnerstags
1406	10x 11.01. – 15.03. 19.30 – 21.00 Uhr 80,- €
2406	11x 12.04. – 05.07. 19.30 – 21.00 Uhr 88,- €
3406	12x 30.09. – 06.12. 19.30 – 21.00 Uhr 96,- €
Leitung	Jule Niehus
Ort	Hillerheide, Hallenbad Herner Straße

Gesundheitsgymnastik für Frauen 60+ Angebotskategorie: 3

Nr.	montags
1408	10x 08.01. – 19.03. 16.00 – 17.00 Uhr 45,- €
2408	13x 09.04. – 09.07. 16.00 – 17.00 Uhr 59,- €
3408	13x 03.09. – 10.12. 16.00 – 17.00 Uhr 59,- €
Leitung	N.N.
Ort	Speckhorn, Grundschule Im Romberg

Dance-Fitness Belastungsstufe mittel/hoch Angebotskategorie: 4

Nr.	dienstags
1409	11x 09.01. – 20.03. 20.00 – 21.30 Uhr 75,- €
2409	12x 10.04. – 03.07. 20.00 – 21.30 Uhr 82,- €
3409	12x 04.09. – 04.12. 20.00 – 21.30 Uhr 82,- €
Leitung	Regina Gerth
Ort	West, Kohlkampfschule

Dance-Fitness Belastungsstufe mittel/hoch Angebotskategorie: 4

Nr.	donnerstags
1410	11x 11.01. – 22.03. 18.00 – 19.30 Uhr 75,- €
2410	11x 12.04. – 05.07. 18.00 – 19.30 Uhr 75,- €
3410	12x 30.08. – 06.12. 18.00 – 19.30 Uhr 82,- €
Leitung	Regina Gerth
Ort	Zentrum-West, Freiherr-vom-Stein-Gymn.

Gymnastikmix Angebotskategorie: 4

Nr.	montags
1447	10x 08.01. – 19.03. 19.00 – 20.30 Uhr 68,- €
2447	13x 09.04. – 09.07. 19.00 – 20.30 Uhr 89,- €
3447	12x 03.09. – 03.12. 19.00 – 20.30 Uhr 82,- €
Leitung	Tanja Jeske
Ort	West, Kohlkampfschule

Gymnastik, Sport, Spiel f. Frauen 55+ Angebotskategorie: 4

Nr.	mittwochs
1448	11x 10.01. – 21.03. 10.00 – 11.00 Uhr 50,- €
2448	14x 11.04. – 11.07. 10.00 – 11.00 Uhr 63,- €
3448	13x 29.08. – 12.12. 10.00 – 11.00 Uhr 59,- €
Leitung	Jutta Ollesch
Ort	Süd, Theodor-Heuss-Gymnasium

Holiday Movin' Aerobic Angebotskategorie: 4

Nr.	montags
3449	6x 16.07. – 20.08. 18.30 – 20.00 Uhr 42,- €
Leitung	N.N.
Ort	Zentrum-West, Freiherr-vom-Stein-Gymn.

Holiday Movin' Outdoor Fitness Angebotskategorie: 4

Nr.	mittwochs
3450	6x 18.07. – 22.08. 18.30 – 19.30 Uhr 33,- €
Leitung	N.N.
Ort	Stadtpark, Cäcilienhöhe/Arenbergstr.

Outdoor Fitness Angebotskategorie: 4

Nr.	mittwochs
1452	9x 10.01. – 07.03. 18.30 – 19.30 Uhr 50,- €
2452	12x 11.04. – 27.06. 18.30 – 19.30 Uhr 66,- €
3452	11x 29.08. – 28.11. 18.30 – 19.30 Uhr 61,- €
Leitung	Gerd Miethe
Ort	Stadtpark, Cäcilienhöhe/Arenbergstr.

Step and more Belastungsstufe hoch Angebotskategorie: 9

Nr.	donnerstags	Belastungsstufe: hoch
1454	10x 11.01. – 15.03. 19.30 – 21.00 Uhr 69,- €	
2454	11x 12.04. – 05.07. 19.30 – 21.00 Uhr 76,- €	
3454	12x 30.08. – 06.12. 19.30 – 21.00 Uhr 83,- €	
Leitung	Steffi Kornmaier	
Ort	Zentrum-West, Freiherr-vom-Stein-Gymn.	

Wirbelsäulengymnastik Angebotskategorie: 2

Nr.	mittwochs
1456	11x 10.01. – 21.03. 18.00 – 19.00 Uhr 50,- €
2456	14x 11.04. – 11.07. 18.00 – 19.00 Uhr 63,- €
3456	12x 29.08. – 05.12. 18.00 – 19.00 Uhr 54,- €
Leitung	N.N.
Ort	Zentrum-West, Freiherr-vom-Stein-Gymn.

Wirbelsäulengymnastik für Frauen 60+ Angebotskategorie: 3

Nr.	montags
1457	10x 08.01. – 19.03. 10.00 – 11.00 Uhr 45,- €
2457	13x 09.04. – 09.07. 10.00 – 11.00 Uhr 59,- €
3457	13x 03.09. – 10.12. 10.00 – 11.00 Uhr 59,- €
Leitung	Jutta Ollesch
Ort	Süd, Theodor-Heuss-Gymnasium

Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren Angebotskategorie: 3

Nr.	montags
1458	9x 08.01. – 12.03. 17.30 – 19.00 Uhr 62,- €
2458	12x 09.04. – 02.07. 17.30 – 19.00 Uhr 82,- €
3458	12x 03.09. – 03.12. 17.30 – 19.00 Uhr 82,- €
Leitung	Gerd Miethe
Ort	West, Kohlkampfschule

Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren Angebotskategorie: 3

Nr.	mittwochs
1459	11x 10.01. – 21.03. 08.45 – 09.45 Uhr 50,- €
2459	14x 11.04. – 11.07. 08.45 – 09.45 Uhr 63,- €
3459	13x 29.08. – 12.12. 08.45 – 09.45 Uhr 59,- €
Leitung	Jutta Ollesch
Ort	Süd, Theodor-Heuss-Gymnasium

Wirbelsäulengymnastik und Ballspiele für Männer 60+ Angebotskategorie: 2

Nr.	montags
1460	10x 08.01. – 19.03. 10.00 – 11.30 Uhr 68,- €
2460	13x 09.04. – 09.07. 10.00 – 11.30 Uhr 89,- €
3460	13x 03.09. – 10.12. 10.00 – 11.30 Uhr 89,- €
Leitung	Yadwiga Leonhard
Ort	Suderwich, Helmut-Pardon-Sporthalle

Zumba® Angebotskategorie: 9

Nr.	freitags
1461	10x 12.01. – 16.03. 17.30 – 18.30 Uhr 50,- €
2461	11x 13.04. – 06.07. 17.30 – 18.30 Uhr 55,- €
3461	13x 31.08. – 07.12. 17.30 – 18.30 Uhr 65,- €
Leitung	Evangelia Liaka
Ort	Zentrum-West, Freiherr-vom-Stein-Gymn.

Kreishaus Angebotskategorie: 3

Nr.	montags
1470	9x 08.01. – 12.03. 10.45 – 11.45 Uhr 41,- €
2470	12x 09.04. – 02.07. 10.45 – 11.45 Uhr 54,- €
3470	12x 03.09. – 03.12. 10.45 – 11.45 Uhr 54,- €
Leitung	Annette Schnettker
Ort	Gymnastikraum, UG, Kreisverw. RE, Kurt-Schumacher-Allee 1

Faszientraining Angebotskategorie: 4

Nr.	donnerstags
1477	10x 11.01. – 15.03. 11.40 – 12.10 Uhr 30,- €
2477	11x 12.04. – 05.07. 11.40 – 12.10 Uhr 33,- €
3477	12x 30.08. – 06.12. 11.40 – 12.10 Uhr 36,- €
Leitung	Manuela Schöttker
Ort	Gymnastikraum, UG, Kreisverw. RE, Kurt-Schumacher-Allee 1

Fitness Yoga Angebotskategorie: 1

Nr.	freitags
1480	10x 12.01. – 16.03. 13.00 – 14.00 Uhr 50,- €
2480	13x 13.04. – 06.07. 13.00 – 14.00 Uhr 65,- €
3480	13x 31.08. – 07.12. 13.00 – 14.00 Uhr 65,- €
Leitung	Kerstin Warda
Ort	Gymnastikraum, UG, Kreisverw. RE, Kurt-Schumacher-Allee 1

Kleine Pause Angebotskategorie: 2

Nr.	dienstags
1471	11x 09.01. – 20.03. 12.00 – 12.25 Uhr 30,- €
2471	13x 10.04. – 10.07. 12.00 – 12.25 Uhr 36,- €
3471	12x 04.09. – 04.12. 12.00 – 12.25 Uhr 33,-