

	Zeit	Training	Wo	Ansprechpartner
Montag	09:00 – 10:00	Walking: Präventives Ausdauertraining für Ältere	Messingstraße/ Ecke Messingbrücke	Uschi Goermann
	19:00 - 20:00	Der Lauftreff: Präv. Ausdauertraining für Männer und Frauen	Wald / VfL-Platz am Adenberg	Hannelore Olszewski
Dienstag	17:00 - 18:30	Geräteturnen der Mädchen	Helmut-Sander-Halle	Claudia Sprave
	18:30 – 20:00	Geräteturnen der Männer, Frauen und Jugendlichen	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
	19:15 – 20:15	Präv. Fitnesstraining: Aerobic/Step-Aerobic/Aroha	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Kathrin Knoke
Mittwoch	20:00 – 21:30	Badminton	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
	16:00 - 17:00	Mutter & Kind, auch Väter: Kinderturnen für die ganz Kleinen	Helmut-Sander-Halle	Ralf Fricke
	16:30 – 18:00	Tanzen für Kinder	VfL-Treff	Sukran Arslanovska
	17:00 - 18:30	Allgemeines Kinderturnen für Jungen und Mädchen	Helmut-Sander-Halle	Ulrich Knoke Rolf Palitza Celine Gliemann
	17:00 - 18:30	Geräteturnen der Mädchen	Helmut-Sander-Halle	Claudia Sprave
	18:30 - 20:00	Geräteturnen der Männer, Frauen und Jugendlichen	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
	20:00 – 21:00	Bewegen statt schonen: Ein Ganzkörperkräftigungs- programm	Helmut-Sander-Halle	Kathrin Knoke
Donnerstag	17:00 - 19:00	Sportabzeichen (Juni bis September)	VfL-Platz am Adenberg/ Freibad	Inge Friede
	18:30 - 20:00	Präventive Wirbelsäulengymnastik	Helmut-Sander-Halle	Uschi Goermann
	20:00 - 22:00	Gesundheitssport für Ältere	Helmut-Sander-Halle	Kathrin Knoke
	20:00 – 22:00	Altersturner	Helmut-Sander-Halle	Helmut Ungrad
Freitag	16:00 – 16:50 16:50 – 18:00	Tanzen für Kinder (Minis) Tanzen für Kinder (Teens)	VfL-Treff	Sukran Arslanovska
	17:30 – 19:30	Geräteturnen der Mädchen und Jungen	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
Sonntag	9:00 - 11:00	Sportabzeichen (Juni bis September)	VfL-Platz am Adenberg/ Freibad	Inge Friede