

Angebote der Gymnastikabteilung TuS 1887 Roland Bürrig

----- Vormittag und Nachmittag -----

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
V O R M I T T A G	Mutter + Kind - Turnen	Seniorengymnastik			
	Alter: Ab 20 Monate bis ca. 2,5 Jahre	9:00 - 10:00			
	9:30 - 10:30	Vereinsheim Roland Bürrig			
	Sporthalle Heinr. Lützenkirchen	Kursgebühr: 35 € für 10 Std.			
	Kursgebühr: 35 € für 10 Std.	Kontakt: U. Nakanishi,		Vormittags-Fitness	
	Kursleitung: J. Pütz	Tel: 0214/6026331		10:00 - 11:00	
	Kontakt: S. Artz, Tel: 0214/62677			Sporthalle Heinr. Lützenkirchen	
			Kursgebühr: 35 € für 10 Std.		
			Kontakt: S. Artz, Tel: 0214/62677		
N A C H M I T T A G		Kinderturnen	Kinderturnen in 4 Gruppen		
		für 2,5 bis 3,5-Jährige	14:45 - 15:30 Gruppe 1: 3,5 bis 4,5-Jährige		
		15:30 - 16:15	15:45 - 16:30 Gruppe 2: 4,5 - 6-Jährige		
		Sporthalle Heinr. Lützenkirchen	16:45 - 17:30 Gruppe 3: 6 - 8-Jährige		
		Kursleitung: J. Pütz, S. Artz	17:30 - 18:15 Gruppe 4: ab 8 Jahre		
		Kontakt: S. Artz, Tel: 0214/62677	Sporthalle Heinr. Lützenkirchen		
			Kontakt: G. Gade, Tel: 0214/501400		
			S. Artz, Tel: 0214/62677		
	Qigong		Video-Clip-Dance für Mädchen		
	18:00 - 19:00		Alter: ca. 11 - 15 Jahre		
	Vereinsheim Roland Bürrig		17:45 - 18:45		
	Kursgebühr lt. Kursdauer		Sporthalle GGS Im Steinfeld		
	Kontakt: C. Scheck, Tel: 0177/5618401		Kontakt: A. Szczyrba, Tel: 0214/92344		

----- **Abendprogramm: Bitte wenden!** -----

Angebote der Gymnastikabteilung TuS 1887 Roland Bürrig

----- Abendprogramm -----

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
A B E N D	Walking + Nordic-Walking Treff für Geübte	Herrengymnastik	Nordic-Walking Treff für Anfänger	Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren	
	18:00 - 19:30	18:00 - 20:15	18:00 - 19:30	18:00 - 19:00	
	Parkplatz Reuschenberg	Sporthalle Heinr. Lützenkirchen	Parkplatz Reuschenberg oder Kirmesplatz Bürrig	Sporthalle GGS Im Steinfeld	
	oder Kirmesplatz Bürrig		Kursgebühr: 30 €		
	Kursgebühr: 30 €		Kontakt: R. Grundmann, Tel: 0214/62351		
	Kontakt: R. Grundmann, Tel: 0214/62351	Rücken-Fit Gesundheitsturnen Damen und Herren			
		18:00 - 19:00			
		Sporthalle GGS Im Steinfeld			
	Fitgym für Frauen	Rücken-Fit Gesundheitsturnen Damen und Herren	Damen-Fitness	Fitness für Geübte Damen und Herren	
	19:15 - 20:15	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	
	Sporthalle Heinr. Lützenkirchen	Sporthalle GGS Im Steinfeld	Sporthalle Heinr. Lützenkirchen	Kursgebühr: 35 € für 10 Std. Sporthalle GGS Im Steinfeld	
				Kursleitung: J. Pütz	
				Kontakt: S. Artz, Tel. 0214/62677	
Fitgym für Frauen	Fitness für Damen	Damen-Fitness			
20:15 - 21:15	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00			
Sporthalle Heinr. Lützenkirchen	Sporthalle GGS Im Steinfeld	Sporthalle Heinr. Lützenkirchen			
	Kursgebühr: 35 € für 10 Std.				
	Kursleitung: J. Pütz				
	Kontakt: S. Artz, Tel: 0214/62677				

----- Vormittag und Nachmittag: Bitte wenden ! -----