

DJK Wattenscheid e.V.
Freizeit- und Breitensport-Abteilung
Rehasport
Sportangebote:

Gültig ab 01. Oktober 2010

Gr.	Tag	Uhrzeit:	Ort der Halle	Art der Gymnastik	Übungsleiterin
G1		15.00 - 16.30	Höntroper Str. 71	Gymnastik für Frauen ab 55	Marion Fohrmann
F1		19.00 - 20.00	Bußmannsweg neue H.	Fatburner	Susanne Gundlach
S2		20.00 - 21.00	Bußmannsweg neue H.	Step Aeronbic	Tanja Dworecki
G3		20.00 - 21.30	Finefrau	Gymnastik für Frauen	Ute Kilian
L3	Di.	08.45 - 10.00	ab Lohrheidestadion	Walking	Marion Fohrmann
L1		10.00 - 11.30	ab Lohrheidestadion	Walking	Marion Fohrmann
G4		18.00 - 19.00	Bußmannsweg alte H.	Bauch / Rücken f. Frauen 50 +	Susanne Gundlach
G8		18.00 - 19.00	Stresemannstr.	Gymnastik für Frauen	Britt Ullrich
BS		19.00 20.00	Bußmannsweg neue H.	Body Styling	Susanne Gundlach
C2		20.00 - 21.00	Bußmannsweg neue H.	Callanetics	Marion Fohrmann
S1		20.15 - 21.15	Märkisches Gymn.	Step für Anfänger und leicht Fortg.	Verena Winkelmann
W1		09.30 - 10.30	Jgdh. Emilstr.	Sanfte Wirbelsäulengymnastik	Britt Ullrich
W3		17.00 - 18.00	Stresemannstr.	Sanfte Wirbelsäulengymnastik	Marion Fohrmann
C3		18.00 - 19.00	Stresemannstr.	Callanetics Frauen / Männer	Marion Fohrmann
W4		19.00 - 20.00	Stresemannstr.	Sanfte Wirbelsäulengymnastik	Marion Fohrmann
W2	Do.	13.30 - 14.30	I. d. Hönnebecke	Sanfte Wirbelsäulengymnastik	Marion Fohrmann
G2		17.00 - 18.30	Stadtgarten	Gymn. für Frauen + Männer ab 50	Silvia Erler
B1		19.00 - 20.00	Höntroper Str. 71	Aerobic + BOP	Elisabeth Hedfeld
G5		20.00 - 21.30	Stadtgarten	Aerobic Mix	Tanja Dworecki
F3		20.15 - 21.15	Höntroper Str. 71	Fit For You	Elisabeth Hedfeld
G7	Fr.	09.30 - 10.30	Höntroper Str. 71	Frauengymnastik	Marion Fohrmann
G6		10.30 - 11.30	Höntroper Str. 71	Gymn. für Frauen + Männer ab 50	Marion Fohrmann
Kinderturnen:					
K1	Mo.	16.45 - 17.45	Moltkestraße	Kinder-Gymnastik ab 3 Jahren	Anna Wondorf
E1	Di.	15.45 - 16.45	Moltkestraße	Eltern-Kind-Gymn. ab 1 1/2 Jahre	Jessica Randau
K2		17.00 - 18.00	Moltkestraße	Kinder-Gymnastik ab 6 Jahren	Jessica Randau
KD		18.15 - 19.15	Märkisches Gymn.	Kid-Dance für Kinder ab 8 J. - 11 J	Julia Zühlke
KD		19.15 - 20.15	Märkisches Gymn.	Kid-Dance für Kinder ab 12 J.	Julia Zühlke
Rehasport:					
H1	Mi	10.30 - 12.00	WTC Isenbrockstr.	Herzsportgruppe	Ute Winkelmann
H2		11.45 - 13.15	WTC Isenbrockstr.	Herzsportgruppe	Ute Winkelmann
H3		13.00 - 14.30	WTC Isenbrockstr.	Herzsportgruppe	Ute Winkelmann
O1		10.30 - 12.00	WTC Isenbrockstr.	Orthopädische Rückenschule	Ute Winkelmann
O2		11.45 - 13.15	WTC Isenbrockstr.	Orthopädische Rückenschule	Ute Winkelmann
O3		19.15 - 20.15	WTC Isenbrockstr.	Orthopädische Rückenschule	Christina Schnier
O4	Fr.	10.15 - 11.15	WTC Isenbrockstr.	Orthopädische Rückenschule	Ute Winkelmann

Weitere Informationen erhalten Sie bei :

Abteilungsleiter

Bernhard Adler

Tel: 02327 - 965951

Sportwartin:

Susanne Gundlach

Tel: 0179 - 4930199