

# TURNEN



# Fitness

<b>Montag</b>	<b>18:00-19:00 Uhr</b>	<b>Cardio- Pilates</b> Trainer: Detlef Möws(Grundschule FES)
<b>Montag</b>	<b>19:30-20:30 Uhr</b>	<b>Pilates Zoom</b> Trainer: Sabine Jepsen
<b>Dienstag</b>	<b>16:30-18:00 Uhr</b> <b>18:00-20:00 Uhr</b>	<b>Kunstturnen Mädchen ab 5 Wettkampf</b> <b>Kunstturnen Mädchen ab 8 Wettkampf</b> Trainer: Kiara Begemann/ M.von der Ahe
<b>Dienstag</b>	<b>20:00-21:00 Uhr</b>	<b>Pilates mit Sabine Jepsen als Kurs</b>
<b>Dienstag</b>	<b>20:00-22:00 Uhr</b>	<b>Ball sport für Alle in der FES</b> Trainer: Marco Harting
<b>Mittwoch</b>	<b>16:15-17:15 Uhr</b>	<b>Hockergymnastik als Kurs</b> Trainer: Sigrid Kesting
<b>Mittwoch</b>	<b>17:15-18:45 Uhr</b>	<b>Jungenturnen ab 5 Jahren</b> Trainer: Andrea und Jan Kallup
<b>Mittwoch</b>	<b>19:00-20:00Uhr</b>	<b>Fitnessmix</b> Trainer: Sabine Jepsen (Grundschule FES)
<b>Mittwoch</b>	<b>19:00-20:00 Uhr</b>	<b>FFF "Fit for Future"</b> Trainer: Detlef Möws
<b>Mittwoch</b>	<b>20:00-21:00 Uhr</b>	<b>Funktionstraining für die Wirbelsäule/Kurs</b> Trainer: Ute Reinecke
<b>Donnerstag</b>	<b>16:30-17:45 Uhr</b>	<b>Turnen mit Eltern (Kinder bis 5 Jahre)</b> Trainer: Doris Simon-Meyer <b>in Bärenkämpfen</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>16:00-17:00 Uhr</b>	<b>Geräteturnen Mädchen von 5-6 Jahren</b> Trainer: Michaela v. d. Ahe
<b>Donnerstag</b>	<b>17:00-18:30 Uhr</b>	<b>Geräteturnen Mädchen von 7-9Jahren</b> Trainer: Jana Heidkamp/Michaela von der Ahe
<b>Donnerstag</b>	<b>18:30-20:00 Uhr</b>	<b>Geräteturnen Mädchen ab 10 Jahren</b> Trainer: Michaela von der Ahe/ Jana Heidkamp
<b>Donnerstag</b>	<b>20:00-21:30Uhr</b>	<b>Hobbyfußball</b> Ansprechpartner: Dario Anic
<b>Freitag</b>	<b>17:30-19:30 Uhr</b>	<b>Kunstturnen Mädchen Wettkampf</b> Trainer: Michaela von der Ahe/ Kiara Begemann

Michaela von der Ahe	05703/2125	Detlef Möws	0571/42709
Andrea Kallup	0571/63007	Doris Simon-Meyer	01717813885
Sabine Jepsen	0571/3852428	Dario Anic	017653060755
Marco Harting	0571/49010	Tina Kämpfe	05707/95897
Jana Heidkamp	0571/6483488	Kiara Begemann	0175/ 9179859
Sigrid Kesting	0571/40961	Ute Reinecke	0571/63585