

# SPORTSTUNDEN des LVS

gültig ab 16.August 2021

## CHRISTINAHALLE und Anbau

### Montag

16.15 - 17.15	<b>Sport, Spiel, Spaß (2 bis 4 Jahre mit Begleitung)</b> L: Jane Clemens (Tel.: 0171-3172203)	18
17.15 - 18.15	<b>Sport, Spiel, Spaß (2 bis 4 Jahre mit Begleitung)</b> L: Biggi Popp (Tel.: 13860)	20
18.15 - 19.15	<b>Rückenschule I</b> L: Leonie Später (Tel.: 0157-36001615)	40
19.15 - 20.30	<b>Bodyforming (Frauen ab 25 Jahre)</b> L: Katrin Abs (Tel.: 300189)	62

### Anbau

19.15 - 20.15	Fällt erstmal aus – Bitte Gruppe 40 nutzen - ???	41
---------------	--	----

### Dienstag

18.45 - 20.00 Re-Start 24.08	<b>Fit über 40</b> L: Birgitta Cremer-Michna (Tel.: 9299303)	44
20.00 - 22.00	<b>Volleyballspiel ohne Trainer</b> L.: Udo Kuhl (Tel.: 0157-57253420)	00

### Mittwoch

16.00 - 17.00	<b>Fit for kids (4 - 6 Jahre)</b> L: Jane Clemens (Tel. : 0171-3172203)	22
---------------	--	----

### Anbau

17.00 - 18.00	<b>Faszientraining</b> L: Marlene Kurtenbach (Tel.: 0221-795872)	42
18.00 - 19.00	<b>Keine Angst vor der Waage</b> L: Marlene Kurtenbach (Tel.: 0221-795872)	79

## Donnerstag

16.00 - 17.00	<b>Fit for kids (6 - 9 Jahre)</b> L: Jana Scheuer (Tel.: 0176-43758557)	32
17.00 - 18.00	<b>Pilates</b> L: Marija Bosbach (Tel.: 0177-1728496)	43
18.00 - 19.00	<b>Zumba</b> L: Irina Reinhart (Tel.: 13316)	61
19.00 - 20.00	<b>Gymnastik für Frauen</b> L: Marlene Kurtenbach (Tel.: 0221-795872)	68
20.00 - 22.00	<b>Basketball</b> L: Christopher Braun (Tel.: 0157-76623314)	83

## Freitag

16.00 - 17.30	<b>Sport für Ältere</b> L: Claudia Kürsch (Tel.: 0151-50526205)	65
---------------	--	----

**T U R N H A L L E P a**

Temporäre Lösungen vorhanden  
Bitte mit dem ÜL sprechen

**n**

## Montag

20.00 - 22.00	<b>Breitensport (Erwachsene)</b> L: Franz-Josef Reiff (Tel.: 920900) (bei gutem Wetter trifft sich die Gruppe um 19.30 Uhr auf dem Sportplatz an der Aquarena, auch in den Sommerferien)	11
---------------	--	----

Temporär: MI: 20:00 – 22:00  
Christinahalle oder Außensport

Temporär: MO: 20:30 - 22:00 - Christinahalle

<b>Volleyball (1. Mannschaft, BFS-Liga)</b> L: Jürgen Hösterey (Tel.: 2966)	88
--	----

## Mittwoch

Temporär: FR: 18:00-20:00 – Kopfbuche

<b>Badminton</b> L: Stephan Scheer (Tel.: 476080)	22
--	----

20.00 - 22.00

Temporär: Sportlife

<b>Badminton (Erwachsene)</b> L: Marwin Sanner (Tel.: 0172-7656571)	86
--	----

## Donnerstag

20.30 - 22.00

Temporär: Außensport

<b>Fußball</b> L: Stephan Scheer (Tel.: 476080)	84
--	----

## Freitag

18.00 - 20.00

<b>Badminton (ab 15 Jahre)</b> L: Lukas (Tel.: 0157-55508225)	85
--	----

Fällt leider aus – ausweichen auf Gruppe 22 oder 86

20.00 - 22.00

Temporär: Christinahalle

<b>Gymnastik (Erwachsene)</b> L: Wilfried Klotz (Tel.: 0157-35655773)	67
--	----

Aktuell keine Nutzung der Halle

## **T U R N H A L L E an der K O P F B U C H E**

### **Montag**

<b>16.00 - 17.00</b>	<b>Fit for kids (4 bis 6 Jahre)</b> L: Daniel Stosic (Tel.: 0177-8919406)	19
<b>17.00 - 18.00</b>	<b>Fit for kids (6 bis 8 Jahre)</b> L: Daniel Stosic (Tel.: 0177-8919406)	21
<b>18.30 - 19.30</b>	<b>Aerobic und Bodyforming</b> L: Silvana Gbur (Tel.: 0178-4059392)	63

### **Mittwoch**

<b>16.00 - 17.00</b>	<b>Fit for kids (4 bis 6 Jahre)</b> L: U. Bonberg (Tel.: 3570)	17
<b>17.00 - 18.00</b>	<b>Sport, Spiel, Spaß (2 bis 4 Jahre mit Begleitung)</b> L: U. Bonberg (Tel.: 3570)	16

### **Donnerstag**

<b>19.00 – 21.00</b>	<b>Tischtennis</b> L: Walter Franz (Tel.: 0177-4808855)	81
----------------------	--	----

## **O N L I N E A N G E B O T**

### **Mittwoch**

<b>09.00 - 10.00</b>	<b>Morning Flow</b> L: Silvana Gbur (Tel.: 0178-4059392 oder <a href="mailto:silli1994@gmx.net">silli1994@gmx.net</a> )	55
----------------------	---	----

**Zur Teilnahme fragt bitte bei den Übungsleiterinnen die Zugangsdaten per Email oder WhatsApp an. Viel Spaß!**

Bitte schaut ab und zu auf unserer Homepage vorbei. Wir werden dort eine neue Rubrik mit dem digitalen Kursangebot online stellen.

# OUTDOORSPORT

Treffpunkte können sich ändern, bitte beim Übungsleiter erfragen!

## Treffpunkt: Sportplatz an der Aquarena

### Montag

18.30 - 19.30	<b>Walking-Treff für alle</b> L: Beate Schintz (Tel.: 0160-93236391)	15
---------------	---	----

## Treffpunkt: Schule „An der Kopfbuche“

### Dienstag

18.30 - 19.30	<b>Laufgruppe (ca. 8 km/h)</b> L: Stefan Abs (Tel.: 300189)	14
---------------	--	----

### Mittwoch

18.30 - 19.30	<b>Laufgruppe (ca. 8 km/h)</b> L: B.+N. Moritz (Tel.: 13861)	25
---------------	---	----

18.45 - 19.45	<b>Walking-Treff für alle</b> <b>(im Winter Treffpunkt am Schwimmbad)</b> L: Beate Schintz (Tel.: 0160-93236391)	15
---------------	--	----

## Treffpunkt: Kunstrasen Büsdorf

### Mittwoch

20.00 - 22.00	<b>Fussball</b> L: Stephan Scheer (Tel.: 476080)	85
---------------	---	----