

Das Angebot der Turn- und Fitnesssparte im Überblick

Stand: 14.10.2022

| Uhrzeit | Montag | | | Dienstag | | | Mittwoch | | Donnerstag | | | Freitag | | Samstag | | | |
|---------|---|-------------------|---------|--|-------------------|---------|--|-------------------|---|---|---------|--|-------------------|--|-----------------------------------|--|--|
| | Turnhalle Liekwegen | Turnhalle Sülbeck | Outdoor | Turnhalle Liekwegen | Turnhalle Sülbeck | Outdoor | Turnhalle Liekwegen | Turnhalle Sülbeck | Turnhalle Liekwegen | Turnhalle Sülbeck | Outdoor | Turnhalle Liekwegen | Turnhalle Sülbeck | Turnhalle Liekwegen | | | |
| 08:00 |  | | | | | | | | | | | | | | Angebote für Erwachsene | | |
| 08:30 | | | | | | | Nordic Walking Treff: Parkplatz Waldrand Silvia W. + Frauke K. | | | | | | | Nordic Walking Treff: Parkplatz Waldrand Silvia W. + Frauke K. | | | |
| 09:00 | | | | | | | | | | Wirbelsäulen-Gymnastik Petra Watermann | | | | | | | |
| 09:30 | | | | | | | | | | | | | | | Angebote für Kinder & Jugendliche | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | Eltern-Kind-Turnen, 1,5-3 J. Rosa Siersleben | | | Hip Hop ab 14 Jahren Ella Tscherber | | Volleyball Bernhard Wagner | | | |
| 15:30 | | | | Kinderturnen KiGaSülbeck-Kooperation Gisela Jansen findet aktuell nicht statt | | | Tanzmäuse Kindergartenkinder Anett Steinberg | | | | | Leichtathletik U10 Torsten Eberhardt | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | Gerätturnen Grundschul Kinder Torsten & Annika | | Kinderturnen Kindergartenkinder Rosa Siersleben | | | Hip Hop ab 16 Jahren Maria Tonkunaite | | | | | |
| 16:30 | | | | Kindertanzen 1 ab 6 Jahren Ella Tscherberner | | | | | | | | Leichtathletik U12-U14 Torsten Eberhardt | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | Gerätturnen Fortgeschrittene Torsten & Annika | | Kinderturnen Kindergartenkinder Rosa Siersleben | | | FiftyFit * Herren 50+ Joachim W. + Ilka T. | | | | | |
| 17:30 | | | | Kindertanzen 2 ab 8 Jahren Ella Tscherberner | | | | | Volleyball Bernhard Wagner | | | Zumba * Ilka Tscherberner | | | | | |
| 18:00 | Tischtennis Rainer Krebs | | | Beckenboden Heike Giesker jew. 8 x ab 27.09.2022 | | | | | | | | | | | | Kurse für Erwachsene (ggf. Kurzgelehren) | |
| 18:30 | Leichtathletik Torsten Eberhardt | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | Nordic Walking Treff: Parkplatz Waldrand Silvia W. + Frauke K. | | | Fit forever Christine Schaper Kathrin Witte | | | Wirbelsäulen-Gymnastik Rebecca Fließ-Blaume | | Fit im Winter* Ute Runge 03.11.22 bis 23.02.2023 | | | Damengym. 50+ Trainierteam | | | | | |
| 19:30 | | | | Step/Workout * Ilka Tscherberner | | | | | | | | Tischtennis Rainer Krebs | | | | | |
| 20:00 | | | | Yoga * Ilka Tscherberner | | | | | | | | Leichtathletik U16+ Thorsten Eberhardt | | | | | |
| 20:30 | | | | wechselnder Gesundheitskurs Ute Runge jew. 8x | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

* Angebote mit Sternchen sind teilnehmerbegrenzt. Anmeldung über das Online-Buchungsportal auf www.sglss.de