

Sommer-Angebote des TuS Dollendorf

in unserer eigenen Turnhalle zwischen Römlinghovener Str. 72 und Flurgasse
- auch Gäste sind immer herzlich eingeladen zum Schnuppern



Fitness

Mo	12.30 - 13.45	Kraft und Beweglichkeit mit Pilates- und Yoga-Elementen	Leonie Schmidt-Küster
Mo	18:00 - 19:30	Sportabzeichen (März - September)	Sigi Gerken
Di	15:00 - 16:00	Eltern-Kind-Turnen	Hannah <u>Witscher</u>
Di	16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen	Sabrina Tillmann
Di	18:00 - 19:00	Intervall-Training	Sigi Gerken / Stefanie Schmitz
Di	19:00 - 20:00	Stretching/Kräftigung für Damen und Herren	Doris <u>Wennemann</u>
Di	20:00 - 21:00	Gymnastik für Junggebliebene	Ulrike Kalisch
Mi	08:30 - 09:30	Fit in den Tag	Ulrike Kalisch
Mi	10:00 - 11:00	Senioren <u>Schnitzenbusch</u>	Ulrike Kalisch
Mi	14:45 - 15:45	Kinderturnen 5 Jahre	Elke Brucker
Mi	15:45 - 16:45	Kinderturnen 4 Jahre	Elke Brucker

Mi	16:45 - 17:45	Kinderturnen 3 Jahre	Elke Brucker
Do	08:30 - 09:00	Beckenbodengymnastik - mal anders (ab 1.8.)	Silke Kayser
Do	09:00 - 10:00	Morgengymnastik - Fokus Beweglichkeit (ab 1.8.)	Silke Kayser
Do	10:00 - 11:00	Damengymnastik	Eicke Riecken
Do	16:00 - 17:00	Herren Seniorengymnastik	Inge <u>Krahe</u>
Do	17:30 - 18:00	Walken als Warm-Up zum Ganzkörper - Workout	Petra Frings
Do	18:00 - 19:00	Ganzkörper - Workout	Petra Frings
Do	19:00 - 21:00	Konditionstraining Herren	Willy Nolden
Fr	10:00 - 11:00	Eltern-Kind-Turnen (bis 26.7.)	Susi <u>Kuhfuss</u>
Fr	20:30 - 22:00	Fitnessstraining für Damen und Herren	<u>Ilse</u> Kraus



Reha / Herzsport

Mo	09:00 - 09:45	Sport für Frauen mit Gelenkschäden	Maria <u>Spreitz</u>
Mo	10:00 - 10:45	Nachhaltigkeit	Maria <u>Spreitz</u>
Mi	18:00 - 19:00	<u>Herzsport</u> (ab 31.7.)	A. Bernhard / Susanne <u>Siemes</u>
Mi	19:00 - 20:00	<u>Herzsport</u> (ab 31.7.)	Andrea Bernhard / S. <u>Siemes</u>
Fr	09:00 - 09:45	Osteoporose	Silke Kayser
Fr	18:00 - 19:00	<u>Herzsport</u> (ab 2. 8)	Britta Trimborn- <u>Veithen</u>
Fr	19:10 - 20:10	<u>Herzsport</u> (ab 2.8.)	Britta Trimborn- <u>Veithen</u>