



Gymnastik—Aquagymnastik—Senioren-sport—  
Gesundheitssport—Fit ab 40—Fit in die Woche—Pilates—  
Aerobic—Step Aerobic—Power-Fitness—Zumba—Parkour—  
Volleyball—Karate—Walking—Nordic-Walking—  
Kleinkinderturnen—Eltern Kind Turnen—Turnen—Turnen  
Breitensport—Leistungsturnen—LG Lüdenscheid

### "Pluspunkt Gesundheit.DTB"



### "Sport pro Gesundheit.DTB"

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT



Angebote in der Turnhalle der Pestalozzi-Grundschule,  
Einfahrt von der Starnberger Straße aus, ca. 50 m von  
der Stadt kommend unter der Staberg- Apotheke auf der  
anderen Seite. Parkmöglichkeit an der Halle.

#### Infos:

**N. Kühnel (Geschäft.)** 0170/5569880  
**R. Emde (sportl. Leitung)** 02371/3519146  
**H. Behnke (M.-Verw.)** 02351/358942

Internet: [www.tv-friesen-lüdenscheid.de](http://www.tv-friesen-lüdenscheid.de)

### Montag:

- 11:30 - 13:00 Fit in die Woche (w/m)  
Erika Götte  
Turnhalle Wermecker Grund 18  
02351 / 27090
- 16:00 - 17:30 Fit ab 40 (w/m)  
Körper in Balance  
Sigrid und Helge Götz  
02351 / 51093
- 17:45 - 18:45 Zumba (Kurs w/m)  
Anja Kaiser  
0157 / 80824834
- 19:00 - 20:00 Power-Fitness (w/m)  
Silke Bäcker  
02353 / 667500
- 20:00 - 22:00 Volleyball Mix (w/m)  
Ronny Büttner  
02351 / 860371

### Dienstag:

- 16:00 - 17:15 Seniorensport (w/m)  
Elke Kulinna  
02351 / 60367  
0170 / 2808951
- 17:30 - 19:30 Leistungsturnen (w/m)  
René Emde  
02371 / 3519146  
0177 / 6556699
- 19:30 - 21:15 Pilates (w/m)  
Andrea Westerwelle  
02351 / 9741315

### Leichtathletik:

Der TV Friesen Lüdenscheid e.V. ist einer der  
Trägervereine der Leichtathletikgemeinschaft  
Lüdenscheid.

Angebote, Trainingszeiten / -orte und weitere  
Informationen können aus der Internetseite der LG  
unter [www.lg-Luedenscheid](http://www.lg-Luedenscheid) entnommen werden.



Internet: [www.tv-friesen-lüdenscheid.de](http://www.tv-friesen-lüdenscheid.de)

Internet: [www.tv-friesen-lüdenscheid.de](http://www.tv-friesen-lüdenscheid.de)

## Mittwoch:

- 15:45 - 16:45 Eltern-Kind-Turnen (w/m)  
2 - 4 Jahre  
Nadine Kühnel  
0170 / 5569880
- 16:45 - 18:15 Turnen/Breitensport (w/m)  
6 – 14 Jahre  
Nadine Kühnel  
0170 / 5569880
- 17:45 - 19:30 Leistungsturnen (w/m)  
Nadine Kühnel  
0170 / 5569880
- René Emde  
02371 / 3519146  
0177 / 6556699
- 19:30 - 21:15 Step - Aerobic (w/m)  
Andrea Westerwelle  
02351 / 9741315
- 19:00 - 20:00 Aerobic (w/m)  
mit Erika Götte  
Tinsberger Turnhalle  
02351 / 27090



## Donnerstag:

- 10:00 - 11:00 Walking für alle/  
neu dazu Nordic-Walking für alle  
Hilmar Wendlandt  
Treffpunkt: Parkplatz Fuelbecker  
Talsperre  
02351 / 24977
- 13:30 - 14:15 Aquagymnasik (w) (Kurs 1)  
Renate Friedrichs  
Lehrschwimmbecken  
Lösenbacher Grundschule  
02351/84974
- 14:30 - 15:00 Aquagymnasik (w) (Kurs 2)  
Renate Friedrichs  
Lehrschwimmbecken  
Lösenbacher Grundschule  
02351/84974
- 17:30 - 19:30 Parkour ab 12 Jahre (w/m)  
Norman Gadomski  
Halle und Gelände  
0172 / 8690825
- 19:30 - 21:00 Volleyball der Frauen (w)  
Kerstin Tsitiridi  
0157/88714609



## Freitag:

- 12:00 - 12:45 Aquagymnastik (w) (Kurs 3)  
Renate Friedrichs  
Lehrschwimmbecken  
Lösenbacher Grundschule  
02351 / 84974
- 12:45 - 13:30 Aquagymnastik (w) (Kurs 4)  
Renate Friedrichs  
Lehrschwimmbecken  
Lösenbacher Grundschule  
02351 / 84974
- 16:00 - 17:00 Kleinkinderturnen (w/m)  
3 - 6 Jahre (Gruppe 1)  
Marnie Hunger  
02351 / 5693503
- 17:00 - 18:00 Kleinkinderturnen (w/m)  
3 - 6 Jahre (Gruppe 2)  
Marnie Hunger  
02351 / 5693503
- 16:30 - 17:30 KARATE für Kinder (w/m)  
6 - 14 Jahre  
Artur Kaiser  
Adolf-Kolping-Schule  
02351 / 9744889
- 18:00 - 20:00 Leistungsturnen (w/m)  
Kerstin Kockskämper  
02351 / 9742895  
0177 / 7864919  
René Emde  
02371 / 3519146  
0177 / 6556699
- 19:00 - 20:00 Step mit Handgeräten (w/m)  
Erika Götte  
Tinsberger Turnhalle  
02351 / 27090
- 20:00 - 21:30 Breitensport Männer (m)  
Helge Götz  
02351 / 51093