

Gymnastik—Aquagymnastik—Seniorensport—
Gesundheitssport—Fit ab 40—Fit in die Woche—Pilates—
Aerobic—Step Aerobic—Power-Fitness—Zumba—Parkour—
Volleyball—KARATE für Kinder—Walking—Nordic-Walking—
Kleinkinderturnen—Eltern Kind 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.)
 R. Emde (sportl. Leitung)
 N. Kühnel (M.-Verw.)
 0170/5569880
 0170/5569880

### **Montag:**

11:30 - 13:00 Fit in die Woche (w/m)
Erika Götte
Turnhalle Westschule
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 0176 / 72710614



**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

19:45 - 21:15 Pilates (w)

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 <a href="https://www.lg-Luedenscheid.de">www.lg-Luedenscheid.de</a> entnommen werden.



## 15 16

# 17

### 19

### 19 $\mathbf{E}_{1}$ G Tinsberger Grundschule 02351 / 27090



<b>Aittwoch:</b>	
5:45 - 16:45	Eltern-Kind-Turnen (w/m)
	2 4. Jahre
	Nadine Kühnel
	0170 / 5569880
6:45 - 18:15	Turnen Breitensport (w/m)
	6.–14. Jahre
	Nadine Kühnel
	0170 / 5569880
7:45 - 19:30	Leistungsturnen (w/m)
	Nadine Kühnel
	0170 / 5569880
	René Emde
	02371 / 3519146
	0177 / 6556699
9:45 - 21:15	Step - Aerobic (w/m)
	Andrea Westerwelle
	02351 / 9741315
9:00 - 20:30	Aerobic (w/m)

step - Actobic (w/iii)
Andrea Westerwelle 02351 / 9741315
Aerobic (w/m)
Erika Götte Gymnastikraum

**Donnerstag:** 

10:00 - 11:00 Walking / Nordic Walking) derzeit nicht mehr im Angebot

13:30 - 14:30 Aquagymnastik (w) (Kurs 1)

Renate Friedrich Lehrschwimmbecken Lösenbacher Grundschule 02351 / 84974

14:30 - 15:00 Aquagymnasik (w) (Kurs 2)

Renate Friedrich Lehrschwimmbecken Lösenbacher Grundschule 02351 / 84974

16:30 - 18:00 Breitensport Turnen mit Tabea und Alessia Aufbautraining ausgewählter Turner:innen für die Leistungsriege

17:30 - 19:30 Parkour ab 12 Jahre (w/m) derzeit nicht mehr im Angebot

19:00 - 21:00 Volleyball der Frauen (w) Kerstin Tsitiridi 0157 / 88714609



Freitag:

15:45 - 17:30 Kleinkinderturnen (w/m) Nicol Büttner

0176 / 81055116

16:30 - 17:30 KARATE für Kinder (w/m)

6 - 14 Jahre Turnhalle Adolf-Kolping-Schule Artur Kaiser

02351 / 9744889

17:30 - 19:30 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 Gymnastikraum Tinsberger Grundschule 02351 / 27090

19:30 - 21:00 Breitensport Männer (m)

Helge Götz 02351 / 51093

