TV FRIESEN 1892 e.V.

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"

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

"Sport pro Gesundheit.DTB"
Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DOSB

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)	0177/6556699
N. Kühnel (M.-Verw.)	0170/5569880

Internet: www.tv-friesen-lüdenscheid.de

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

TV FRIESEN

Internet: www.tv-friesen-lüdenscheid.de

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 www.lg-Luedenscheid.de entnommen werden.

TV FRIESEN

Internet: 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

19:45 - 21:15 Step - Aerobic (w/m)

Andrea Westerwelle
02351 / 9741315

19:00 - 20:30 Aerobic (w/m)

Erika Götte
Gymnastikraum
Tinsberger Grundschule
02351 / 27090

Internet: www.tv-friesen-lüdenscheid.de

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

Internet: www.tv-friesen-lüdenscheid.de

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

Internet: www.tv-friesen-lüdenscheid.de