



## Sportangebote ab Januar 2016

Tag	Zeit	Aktivität	ÜL	Ort
Mo	14:45 - 15:45	Herzsportgruppe (Sitzgruppe) findet in der Praxis von Dr. Oschilewski statt	C/B/T	Rees
Die	16:30 - 18:00	Diabetiker-Sport findet in der Rheinschule Hinter dem Mühlenberg in Emmerich statt	C/B	Emmerich



### Folgende Übungsstunden finden in der Anne-Frank-Sporthalle statt:

Mo	16:00 - 17:30	Herzsportgruppe ab 50 Watt	C/B/T	Rees
Do	19:00 - 20:00	Rückentraining für Männer und Frauen	BL	Rees
Do	20:00 - 21:30	Herzsportgruppe ab 50 Watt	C/B/T	Rees



### Folgende Übungsstunden finden in der Realschulsporthalle statt:

Die	15:00 - 16:00	Psychomotorik für 3 - 6 jährige Kinder	I	Rees
Die	15:15 - 16:00	Fit durch Gymnastik für Senioren	T	Rees
Die	16:00 - 18:00	Tanz, Einrad, Geräteturnen und Inliner ab 6 J	I	Rees
Die	18:00 - 19:15	Völkerball ab 10 Jahre	I	Rees
Die	19:15 - 20:15	Gymnastik für Frauen ab 30 Jahre	BL	Rees
Die	20:15 - 21:45	Sport + Bewegung für Männer ab 30 Jahre	BL	Rees



Mit	14:30 - 15:30	Psychomotorik für 3 - 6 jährige Kinder	I	Rees
Mit	15:30 - 16:30	Psychomotorik für 3 - 6 jährige Kinder	I	Rees
Mit	16:30 - 17:30	Völkerball für 6-10 jährige Kinder	I	Rees
Mit	20:00 - 21:30	Fitness-Bodyforming für Frauen ab 16 J.	CL	Rees



Do	15:30 - 16:45	Tanzen ab 6 Jahre	JB	Rees
Do	16:00 - 17:00	Psychomotorik Kita „Hand in Hand“	BG	Rees
Do	16:45 - 18:00	Tanzen ab 12 Jahre	JB	Rees
Do	20:00 - 21:30	Völkerball Frauen ab 16 Jahre	I	Rees



Fr	16:00 - 17:00	Mutter/Vater + Kindturnen	JB/JH	Rees
Fr	17:00 - 18:00	Mutter/Vater + Kindturnen	JB/JH	Rees



ÜL	Übungsleiterinnen	Telefon
B	Brigitte Evers	siehe C.
C	Corry van Eyl	02822 / 52 39 3
I	Inka Helmes	02851 / 31 99
CL	Claudia Churs	02851 / 917 336
BL	Barbara Lachowicz	02851 / 982 926
BG	Britta Glass	02851 / 961 166
T	Ruth Tepsa	02851 / 917 574
JB	Janin Berns	0174/ 400 69 35
JH	Jennifer Horak	0157 /33344172



Interessierte Sportler / innen wenden sich bitte an die Übungsleiter/innen oder an die Geschäftsstelle.