

## **In den Sommerferien kann Sport getrieben werden!**

### **Sporthalle Altengraben:**

#### **Montag**

Frauengymnastik ab 60 Jahren	09:30 -10:30 Uhr	bei Hildburg Kolata	04221/40932
Rücken-fit	10:45 -11:45 Uhr	bei Hildburg Kolata	
Bauch und Rücken	14:30 -15:30 Uhr	bei Hildburg Kolata	

#### **Mittwoch**

Badminton	10:00 -11:30 Uhr	bei Ingrid Limberg	0172/4227001
-----------	------------------	--------------------	--------------

### **Sporthalle Hoykenkamp**

#### **Montag**

Fitness-und Krafttraining für Frauen	17:00 – 18:30 Uhr	bei Andrea Wolff bitte anmelden!	0160/4958944
---	-------------------	-------------------------------------	--------------

#### **Dienstag**

Pilates ab 10.08.2021	10:00 -11:00 Uhr	bei Marion Göbel	0176/32902726
Pilates ab 10.08.2021	18:00 -19:00 Uhr	bei Marion Göbel	
Laufen für alle	18:15 – 19:15 Uhr	bei Thorsten Ramke	04221-56520

### **Mittwoch**

Ballspielgruppe mit  
Fitness für Männer                      19:30 -21:00 Uhr                      bei Kai Hachenberger      0173/9640392

### **Donnerstag**

Pilates ab 05.08.2021                      10:00 – 11:00 Uhr                      bei Marion Göbel                      0176/32902726

### **Freitag**

Männerturnen                                      18:30 – 19:30 Uhr                      bei Burkhard Garmhausen 04221-53901

### **Sonntag**

Gelenk- und Wirbelsäulen-  
gymnastik                                      10:30 – 11:30 Uhr                      bei Andrea Wolff                      0160/4958944  
und Burkhard Garmhausen

### **Sportplatz Hoykenkamp**

Walking am Mittwoch                      17:00 – 18:00 Uhr                      mit Monika Flis                      04221-89007

Training für das Sportabzeichen  
Donnerstag                                      18:00 – 19:30 Uhr                      mit dem Sportabzeichen Team

## Sporthalle Heide

Das Kinderturnen findet **ab dem 16.08.2021** zur gewohnten Zeit statt.

Eltern-Kind Turnen	<b>Dienstag</b>	15:00-16:00 Uhr 16:00-17:00 Uhr	3-4 Jahre 1-3 Jahre	bei Kirsten Laging und Heidrun Garmhausen	04221-50146
Vorschulkinder	<b>Montag</b>	15:30-16:30 Uhr		bei Heidrun Garmhausen	04221-53901
Schulkinder		16:30-18:00 Uhr			