













Angebote der Sparte
"Fitness und Gesundheit"

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG		
9:00				 Jumping Fitness Clarissa Fahrenholz- Böhlig	Fit for Fun Janina Schmalen (Kompaktkurs)			
9:15								
9:30								
9:45								
10:00		Baby-Krabbel- gruppe 0 bis 1 ½ Jahre z.Z. N.N.		 Rücken-Yoga Clarissa Fahrenholz- Böhlig				
10:15								
10:30								
10:45								
11:00						Zumba Julia Laven im Wechsel mit Simone (Kompaktkurs)		
11:15								
11:30								
11:45								
12:00						Zumba Simone Ries im Wechsel mit Julia (Kompaktkurs)		
12:15								
12:30								
12:45								
13:00								
13:15								
13:30								
13:45								
14:00								
14:15								
14:30								
14:45								
15:00			Senioren-sport Marlies Küpper					
15:15								
15:30								
15:45								
16:00	Kleinkinder-/Eltern- Kind-Turnen 1 ½ - 3 Jahre Sarah Lucke	Kleinkinderturnen 3 - 4 Jahre Jenny van Wijk/	Kinderturnen I (1) 4 Jahre - Einschulung Sandy Althoff/ Claudia Hoffacker					
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								
17:15								
17:30								
17:45								
18:00		 Fitness für Frauen Clarissa Fahrenholz- Böhlig		 Leichtathletik 8 - 11 Jahre Ruth Schmitz/ Lian Schell				
18:15								
18:30								
18:45								
19:00								
19:15								
19:30								
19:45	 Jumping Fitness ab 16 Jahre Silvia Küppers							
20:00								
20:15								
20:30								
20:45		 Fitness für Männer /Basketball Manuel Ramon		 Frauenturnen Johanna Küpper				
21:00								
21:15								
21:30								
21:45								
22:00								
	für Babys und Kleinkinder	für Kinder und Jugendliche	für Jugendliche und Erwachsene	für Senioren				

Kompaktkurse Fit for Fun und Zumba

Die Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich. Bei der Teilnahme wird eine Teilnahmegebühr erhoben (nach Einheiten/Block).

Weitere Infos: Annette Sielschott fitness@tus-germania-kueckhoven.de oder 02431-75787

Jumping Fitness

Die Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich. Bei der Teilnahme wird eine Teilnahmegebühr erhoben (10er Karte).

Weitere Infos: Geschäftsstelle E-Mail (siehe unten) oder Tel. 0176 31152499

Geschäftsstelle Dennis Bleckmann gf@tus-germania-kueckhoven.de

Männerfitness/Basketball Männerfitness@tus-germania-kueckhoven.de

Leichtathletik Leichtathletik@tus-germania-kueckhoven.de

Kinderturnen Kinderturnen@tus-germania-kueckhoven.de

Stand: 10/2024

