



WESTFALIA OSTERWICK



Breitensportabteilung

Agnes Gentes

Im Mühlenkamp 1a

48720 Rosendahl (Osterwick)

Telefon: 02547-7374

E-Mail: helmutgentes@online.de

Westfalia-Osterwick Breitensportangebot für Jung und Alt

| Tag | Uhrzeit | Aktion | Teilnehmer | Ort | Leitung |
|-------------------|---------------|--------------------------------|--|-------------|---------------|
| Montag | 16:45 – 18:15 | Wassergymnastik | berufstätige Frauen | L | Gentes |
| | 18:00 – 20:00 | Fitnessstraining | Frauen | Z/KR | Gentes |
| | 19:30 – 20:30 | Wassergymnastik | Frauen | L | Waschenski |
| | 19:30 – 21:30 | Gymnastik u. Schwimmen | Frauen | G/L | Gauselmann |
| | 19:45 – 20:15 | Aufwärmtraining | Herren | Z | Wensing |
| | 20:15 – 21:15 | Fitnessstraining f. Herren | Kursangebot | Z/KR | Wensing |
| Dienstag | 14:30 – 15:45 | Wassergymnastik | Seniorinnen | L | Hambrügge |
| | 15:00 – 18:00 | Gymnastik u. Schwimmen | Kinder 6-10 J. | G/L | Gauselmann |
| | 18:00 – 19:00 | Wassergymn./Schwimmen | Damen/Herren/Nichtmitgl. Kursangebot | L | Gentes |
| | 18:00 – 19:00 | Gymnastik | junge Frauen | Z | Clasvogt |
| | 19:00 – 20:00 | Wassergymn./Schwimmen | Damen | L | Gentes |
| Mittwoch | 08:30 – 10:00 | Nordic-Walking | Kursangebot/Treffpunkt: | Z | Waschenski |
| | 16:00 – 18:30 | Gymnastik u. Schwimmen | GrundschulKinder | G/L | Gauselmann |
| | 17:00 – 17:45 | Kinder-Zumba | Kursangebot | G | Cirger |
| | 17:45 – 18:45 | Zumba u. Muskeltraining | Frauen / Kursangebot | G | Cirger |
| | 17:45 – 19:00 | Hatha Yoga | Kursangebot | Kath. KiGa | Adolf |
| | 18:30 – 20:00 | Wassergymn./Schwimmen | Frauen – Seniorinnen | G/L | Gentes |
| | 19:00 – 21:00 | Gymnastik u. Wassergymn. | Frauen | G/L | NadirK/Gentes |
| | 20:00 – 21:30 | Tanzfitness für Anfänger | Kursangebot | G | Müller |
| Donnerstag | 09:00 – 11:00 | Gymnastik u. Fitnessstraining | Frauen | Z/KR | Gentes |
| | 14:00 – 15:15 | Wassergymnastik | Seniorinnen | L | NadirK |
| | 15:15 – 16:00 | Wassergewöhnung bis 3 J. | Eltern-Kind-Gruppe | G/L | Gauselmann |
| | 16:00 – 16:45 | Schwimmen ab 3 Jahre | Eltern-Kind-Gruppe | G/L | Gauselmann |
| | 16:45 – 17:45 | Mädchen-Schwimmen | Mädchen ab 9 Jahre | G/L | Gauselmann |
| | 17:45 – 18:45 | Aqua-Fitness f. Frauen | Kursangebot | L | Hohoff |
| | 19:00 – 20:00 | Wirbelsäulen-Gymnastik | Kursangebot | Z | Arends |
| | 19:30 – 21:00 | Fitnessstraining | Frauen | Z/KR | Brüggenbrock |
| | 20:00 – 21:00 | Schwimmen | Männer | L | Graute |
| | 20:00 – 22:00 | Hobbyfußball | Männer | G | |
| | 20:15 – 21:30 | Step-Aerobic f. Frauen | Kursangebot | Z | Wende |
| Freitag | 09:00 – 10:00 | Sitz-Gymnastik | Seniorinnen | Marientheim | Wegener |
| | 16:15 – 17:15 | Kleinkinderturnen (1 - 3,5 J.) | Eltern-Kind-Gruppe | G | Meysel |
| Samstag | 15:00 – 17:00 | Schwimmen | Männer | L | Hambrügge |

G: Grundschulturnhalle; L: Lehrschwimmbecken; Z: Zweifachturnhalle; KR: Kraftraum

Stand: September 2016