



SV Westfalia Osterwick e.V. - Hauptstraße 46 - 48720 Rosendahl

Westfalia-Osterwick Breitensportangebot für Jung und Alt

Tag	Uhrzeit	Aktion	Teilnehmer	Ort	Leitung
Montag	18:00 – 20:00	Fitness	Frauen	Z/KR	Gentes
	18:45 – 19:30	Wassergymnastik	Berufstätige Frauen	L	Waschenski
	19:45 – 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	Kursangebot	Z/KR	Wensing
Dienstag	14:30 – 16:00	Wassergymnastik	Seniorinnen	L	Hambrügge
	17:30 – 18:45	Wassergymn./Schwimmen	Damen/ Herren Kursangebot	L	Gentes
	17:30 – 18:00	Wassergymn./Schwimmen	Damen	L	Gentes
	17:45 – 19:00	Hatha Yoga	Neues Kurs	Kath. KiGa	Adolf
	18:00 – 19:00	Gymnastik	junge Frauen	Z	Clasvogt
	19:00 - 20:30	Wassergymn./Schwimmen	Damen	L	Gentes
Mittwoch	08.30 – 10.00	Nordic-Walking	Kursangebot	Z	Waschenski
	16:00 – 18:30	Gymnastik u. Schwimmen	GrundschulKinder	G/L	Gauselmann
	17:45 – 18:45	Pilates	Kursangebot/ Tagesangebote	G	Wende
	18:30 – 20:00	Wassergymn./Schwimmen	Frauen – Seniorinnen	G/L	Gentes
	19:00 – 21:00	Gymnastik u. Wassergymnastik	Frauen	G/L	Nadirk/Gentes
	20:00 – 21:30	Tanzfit für Anfänger	Kursangebot	G	Müller
	17.45 - 19:00	Hatha Yoga	Kursangebot	Kath. KiGa	Adolf
Donnerstag	09:00 – 11:00	Gymnastik u. Fitnessstraining	Frauen	Z/KR	Gentes
	14:00 – 15:00	Wassergymnastik	Seniorinnen	L	Nadirk
	15:00 – 16:30	Wassergewöhnung ab 1 Jahr Alter	Eltern-Kind-Gruppe	G/L	Gauselmann
	16:30 – 17:45	Mädchenschwimmen ab 4,5 J.	Eltern-Kind-Gruppe	G/L	Gauselmann
	17:45 – 18:45	Aqua Fitness	Kursangebot	L	Hohoff
	19:15 – 20:15	Wirbelsäulen-Gymnastik	Kursangebot	Z	Wende
	19:30 – 21:00	Fitnessstraining	Frauen	Z/KR	Brüggenbrock
	20:00 – 21:00	Schwimmen	Männer	L	Graute
	20:00 – 22:00	Hobbyfußball	Männer	G	Graute
	20:15 – 21:30	Step-Aerobic	Frauen Kursangebot	Z	Wende
Freitag	09:00 – 10:00	Sitzgymnastik Seniorinnen	Marienheim		Schumacher
	16:15 – 17:15	Kleinkinderturnen (1-3,5 Jahre)	Eltern-Kind-Gruppe	G	Meysel
Samstag	15:00 – 17:00	Schwimmen	Männer	L	Hambrügge

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