

## *Westfalia-Osterwick Breitensportangebot für Jung und Alt*

Tag	Uhrzeit	Aktion	Teilnehmer	Ort	Leitung
<b>Montag</b>	18:00 – 20:00	Fitnes	Frauen	Z/KR	Gentes
	19:00 – 19:45	Wassergym	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	Fitnesstraining	<b>Kursangebot</b>	Z/KR	Wensing
<b>Dienstag</b>	14:30 – 16:00	Wassergymnastik	Seniorinnen	L	Hambrügge
	17:30 – 18:45	Wassergymn./Schwimmen	Damen/Herren/Nichtmitgl. <b>Kursangebot</b>	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 – 20:00	Wassergymn./Schwimmen	Damen	L	Gentes
<b>Mittwoch</b>	08.30 – 10.00	Nordic-Walking	<b>Kursangebot</b>	Z	Waschenski
	16:00 – 18:30	Gymnastik u. Schwimmen	Grundschulkinder	G/L	Gauselmann
	17:00 – 18:45	Freihalten für	Kursangebot/Tagesangebote	G	
	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	Tanzfit für Anfänger	<b>Kursangebot</b>	G	Müller
	17.45 – 19:00	Hatha Yoga	<b>Kursangebot</b>	Kath. KiGa	Adolf
<b>Donnerstag</b>	09:00 – 11:00	Gymnastik u. Fitnesstraining	Frauen	Z/KR	Gentes
	14:00 – 15:00	Wassergymnastik	Seniorinnen	L	Nadirk
	15:00 – 16:30	Wassergewöhnung ab 1 Jahr	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	<b>Kursangebot</b>	L	Hohoff
	19:00 – 20:00	Wirbelsäulen-Gymnastik	<b>Kursangebot</b>	Z	Arends
	19:30 – 21:00	Fitnesstraining	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	<b>Frauen Kursangebot</b>	Z	Wende
<b>Freitag</b>	09:00 – 10:00	Sitzgymnastik Seniorinnen	Marienheim		Schumacher
	16:15 – 17:15	Kleinkinderturnen (1-3,5 Jahre)	Eltern-Kind-Gruppe	G	Meysel
<b>Samstag</b>	15:00 – 17:00	Schwimmen	Männer	L	Hambrügge

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