

Übungsplan für Erwachsene

<u>Fitness</u>	<u>Fitness für Ältere</u>	<u>Ballsport</u>
<p><u>Body Fitness 30 plus</u></p> <p>Montag 20:00 - 21:30 Ort Turnhalle Arsbeck Übungsleiterin Marianne Hoffmann ☎ 02432/6647</p> <p>Dienstag 20:00 - 21:00 Ort Turnhalle Wildenrath 1 Übungsleiter Ingrid Milewski ☎ 02432/8228</p> <p><u>Spiel, Spaß und Sport ab 15 bis 99 Jahre</u></p> <p>Montag 18:30 - 20:00 Ort Turnhalle Arsbeck Übungsleiterin Doris Kokalj ☎ 02436/881</p> <p><u>Aerobic und Step Aerobic</u></p> <p>Donnerstag 20:00 - 21:15 Ort Turnhalle Wildenrath 2 Übungsleiterin Claudia Schaffrath ☎ 02432/491075</p>	<p><u>Senioren-sport für Frauen und Männer ab 60</u></p> <p>Donnerstag 11:25 - 13:05 Ort Turnhalle Arsbeck Übungsleiter Ingrid Welfers ☎ 02434/9258303</p> <p><u>Fit 50 plus gesund und aktiv älter werden</u></p> <p>Dienstag 18:00 - 19:30 Ort Turnhalle Wildenrath 1 Übungsleiter Sylvia Hayen ☎ 02436/595</p>	<p><u>Volleyball Hobby (gemischt)</u></p> <p>Freitag 19:30 - 21:30 Ort Turnhalle Wildenrath 2 Übungsleiterin Doris Kokalj ☎ 02436/881</p>
	<p><u>Gymnastik</u></p> <p><u>Rücken- und Kreislaufgymnastik für Frauen</u></p> <p>Montag 19:30 - 21:00 Ort Turnhalle Wildenrath 2 Übungsleiter Erika Lüttke ☎ 02436/467</p>	<p><u>Nordic Walking</u></p> <p>Mittwoch 8:30 - 10:00 Ort Parkplatz Friedhof Dalheim Übungsleiterin Marianne Hoffmann (Power Nordic Walking) ☎ 02432/6647</p> <p>Mittwoch ab Ende März 19:00 - 20:30 Samstag ab Oktober 10:00 - 11:30 Ort Parkplatz "Sechs Eichen" Übungsleiterin Doris Kokalj ☎ 02436/881</p>
<p><u>Fitness für Männer</u></p> <p>Freitag 09:00 - 11:00 Ort Turnhalle Wildenrath 2 Übungsleiter Karlheinz Tritsch ☎ 02434/928816 Übungsleiter Gert Hausmann ☎ 02436/1449</p>		<p>E-Mail: tv-buech-arsbeck@gmx.de</p> <p><u>Jahresbeitrag ab 2016:</u></p> <p>Kinder bis 18 Jahre: 42 € Erwachsene: 66 € Familien: 99 €</p>