

## SC Rot-Weiß Nienborg 1923 e.V.

### Breitensport

#### Terminübersicht 2020

Tag	Gruppe	Zeit	Übungsleiter	Ort
Montag	Bewegt Älter werden	10:00 - 11:00 Uhr	Irene Sosul	Caritas Heek
	Mutter-Kind-Turnen	16:00 - 17:00 Uhr	Marlies Beschorner	Turnhalle Nienborg
	Funktionsgymnastik für den Rücken, Männer	18:30 – 20:00 Uhr	Hans Mayer	Turnhalle Nienborg
	Frauen-Tanzgruppe	20:00 – 21:00 Uhr	Simone Wehenkel	Turnhalle Nienborg
Dienstag	Fitnesssport mit Musik	07:30 – 08:30 Uhr	Ramona Lammers	Turnhalle Nienborg
	Yoga	18:00 – 19:30 Uhr	Ulrike Drost	Turnhalle Nienborg
	Gymnastik für Frauen	20:00 – 21:00 Uhr	Irene Sosul	Turnhalle Nienborg
Mittwoch	Walking / Nordic-Walking	09:00 – 11:30 Uhr	Maria van Ledden	Rentnertreff Wichum
	Kinderturnen 3-4-jährige	16:30 – 17:30 Uhr	Anneliese Kramer	Turnhalle Nienborg
	Kinderturnen 5-6-jährige	17:30 – 18:30 Uhr	Anneliese Kramer	Turnhalle Nienborg
	Funktionsgymnastik für den Rücken, Frauen	19:00 – 20:00 Uhr	Hans Mayer	Turnhalle Nienborg
	Badminton	20:00 – 22:00 Uhr	Christian Helmich	Sporthalle Heek
Donnerstag	Fit in den Tag	06:00 – 07:00 Uhr	Ramona Lammers	Turnhalle Nienborg
	Faszientraining	08:30 – 09:30 Uhr	Anne Schulze-Wilmert	Turnhalle Nienborg
	Tanzen für Kinder, 6-8 Jahre	15:30 – 16:15 Uhr	Michael Büscher-Schäfer	Turnhalle Nienborg/Aula
	Tanzen für Kinder, 4-6 Jahre	16:15 – 17:00 Uhr	Michael Büscher-Schäfer	Turnhalle Nienborg/Aula
	Tanzen für Kinder, 8-11 Jahre	17:00 – 17:45 Uhr	Michael Büscher-Schäfer	Turnhalle Nienborg/Aula
	Tanzen für Kinder, 12-15 Jahre	17:45 – 18:30 Uhr	Michael Büscher-Schäfer	Turnhalle Nienborg/Aula
	Zumba	19:00 – 20:00 Uhr	Sigrid Wittenberg	Turnhalle Nienborg/Aula
	Body-Workout	20:00 – 21:00 Uhr	Sigrid Wittenberg	Turnhalle Nienborg
Samstag	Sport für Menschen mit Behinderung	14:00 – 15:00 Uhr	Marion Callenbeck	Turnhalle Nienborg