



## Übungsplan für Erwachsene

<u><b>Fitness</b></u>	<u><b>Fitness für Ältere</b></u>	<u><b>Ballsport</b></u>
<p><u><b>Body Fitness 30 plus</b></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 2 Übungsleiter Ingrid Milewski ☎ 02432/8228</p> <p><u><b>Spiel, Spaß und Sport ab 15 bis 99 Jahre</b></u></p> <p>Montag 18:30 - 20:00 Ort Turnhalle Arsbeck Übungsleiterin Doris Kokalj ☎ 0157/55030807</p> <p><u><b>Aerobic und Step Aerobic</b></u></p> <p>Donnerstag 20:00 - 21:15 Ort Turnhalle Wildenrath 2 Übungsleiterin Claudia Schaffrath ☎ 02432/491075</p>	<p><u><b>Senioren-sport für Frauen und Männer ab 60</b></u></p> <p>Donnerstag 11:25 - 13:05 Ort Turnhalle Arsbeck Übungsleiterin Ingrid Welfers ☎ 0151/54288619</p> <p><u><b>Fit 50 plus gesund und aktiv älter werden</b></u></p> <p>Dienstag 18:00 - 19:30 Ort Turnhalle Wildenrath 1 Übungsleiterin Sylvia Hayen ☎ 02436/595</p> <p><u><b>Fitness für Männer</b></u></p> <p>Freitag 09:00 - 11:00 Ort Turnhalle Wildenrath 2 Übungsleiter Karlheinz Tritsch ☎ 02434/928816 Übungsleiter Gert Hausmann ☎ 02436/1449</p> <p><u><b>Gymnastik</b></u></p> <p><u><b>Rücken- und Kreislaufgymnastik für Frauen</b></u></p> <p>Montag 19:30 - 21:00 Ort Turnhalle Wildenrath 2 Übungsleiterin b.a.w. Ingrid Welfers ☎ 0151/54288619</p>	<p><u><b>Volleyball Hobby (gemischt)</b></u></p> <p>Freitag 19:30 - 21:30 Ort Turnhalle Wildenrath 2 Übungsleiterin Doris Kokalj ☎ 0157/55030807</p> <p><u><b>Nordic Walking</b></u></p> <p>Mittwoch 8:30 - 10:00 Ort Parkplatz Friedhof Dalheim Übungsleiterin Marianne Hoffmann ☎ 02432/6647 (Power Nordic Walking)</p> <p>Mittwoch ab Ende März 19:00 - 20:30 Samstag ab Oktober 10:00 - 11:30 Ort Parkplatz "Sechs Eichen" Übungsleiterin Doris Kokalj ☎ 0157/55030807</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:tv-buech-arsbeck@gmx.de">tv-buech-arsbeck@gmx.de</a></p> <p><u><b>Jahresbeitrag ab 2016:</b></u></p> <p>Kinder bis 18 Jahre: 42 € Erwachsene: 66 € Familien: 99 €</p>