

Yoga				
Freitag	08:30 - 10:00	Yoga	Bootshaus	Aimara Bauer
Freitag	18:00 - 19:30	Yoga	Bootshaus	Aimara Bauer
Präventionskurs nach §20 SGB V - Bezuschussung durch die Krankenkasse				
Dienstag	18:00 - 19:00	Präventionskurs §20 - Rückenfit	Bootshaus	Torben Witte
Sonntag	11:00 - 12:00	Präventionskurs §20 - Gerätegestütztes Krafttraining	Sporträume Benzer Straße	Kim Nordmann



## Judo

**Ansprechpartner: Ralf-Hartmut Lippert**  
**Tel.: 0172-4011956**

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter*in
Dienstag	17:30 - 19:30	Gürteltraining 7-14 Jahre	Sporthalle Oberschule	Ralf-Hartmut Lippert
Donnerstag	19:00 - 20:30	Gürteltraining ab 15 Jahre (Erwachsene)	Sporthalle Oberschule	Ralf-Hartmut Lippert
Donnerstag	20:30 - 21:30	Kata-Training	Sporthalle Oberschule	Ralf-Hartmut Lippert
Samstag	15:00 - 18:00	Ergänzungstraining	Sporthalle Oberschule	Ralf-Hartmut Lippert



## Leichtathletik

**Ansprechpartner: Jürgen Hector**  
**Tel.: 05161-73563**

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter*in
Sommer				
Montag	15:30 - 16:30	Kinder ab der 7. Klasse	Freisportanlage SZ	Annette Funck
Montag	16:30 - 18:15	Wettkampfsport	Freisportanlage SZ	André Funck
Mittwoch	15:30 - 16:30	Kinder 5-10 Jahre	Freisportanlage SZ	Ellen Gause / Jana Franke
Donnerstag	15:30 - 16:30	Kinder ab der 5. Klasse	Freisportanlage SZ	Annette Funck
Donnerstag	16:30 - 18:15	Wettkampfsport	Freisportanlage SZ	André Funck
Freitag	14:30 - 15:30	Grundschüler	Freisportanlage SZ	Ellen Gause / Jana Franke
Winter				
Montag	15:30 - 16:30	Kinder ab der 7. Klasse	Sporthalle SZ kleine Halle	Annette Funck
Montag	16:30 - 18:15	Wettkampfsport	Sporthalle SZ kleine Halle	André Funck
Mittwoch	15:30 - 16:30	Kinder 5-10 Jahre	Sporthalle SZ kleine Halle	Ellen Gause / Jana Franke
Donnerstag	15:30 - 16:30	Kinder ab der 5. Klasse	Sporthalle SZ kleine Halle	Annette Funck
Donnerstag	16:30 - 18:15	Wettkampfsport	Sporthalle SZ kleine Halle	André Funck
Freitag	14:30 - 15:30	Grundschüler	Sporthalle SZ kleine Halle	Ellen Gause / Jana Franke