

## **Nordic-Walking**

Montag 9.00 - 10Uhr Treffpunkt: Parkplatz  
Schillingsweg Niederbergheim  
H. Franke, (Tel. 02925/2876)



## **Stressbewältigung mit Fitness aus Fernost**

Montag 16.30 - 17.30Uhr Pfarrheim Allagen  
S. Linnemann (Tel. 02925/555)

## **Gymnastik für Damen 50+**

Montag 18.45 - 19.45Uhr Turnhalle Allagen  
B. Schulte (Tel.02925/1360), L. Kutscher, S. Peck,  
M. Legge,

## **Aqua Fitness - Wassergymnastik (nur Frauen)**

Dienstag 9.00 - 10.00Uhr Schwimmbad Sichtigvor  
H. Franke, (Tel. 02925/2876)

## **Fitnessgymnastik für Damen**

Dienstag 20 - 21 Uhr Turnhalle Allagen  
S. Linnemann (Tel. 02925/555), H. Franke,  
M. Legge, L. Kutscher, S. Peck



## **Callanetics / BBP**

Mittwoch 8.30 - 9.30Uhr Jugendraum Niederbergheim  
R. Hüning (Tel. 02925/617)

## **Callanetics**

Mittwoch 9.30 - 10.30Uhr Jugendraum Niederbergheim  
R. Hüning (Tel. 02925/617)

## **Fitness, Power, Ausdauer + Spaß**

Mittwoch 18.15 - 19.15Uhr Turnhalle Allagen  
H. Sprenger (Tel. 02925/818628)

## **Gesundheitssport für Damen 50+**

Mittwoch 19.30 - 20.30Uhr, Turnhalle Allagen  
H. Franke (Tel. 02925/2876), E. Fautsch

## **Wassergymnastik für Frauen + Männer**

Donnerstag 9.15 - 10.15Uhr Schwimmbad Sichtigvor  
H. Franke, (Tel. 02925/2876)

## **Wellnessgymnastik / Stressbewältigung**

Donnerstag 9.30 - 11.00Uhr Pfarrheim Allagen  
S. Linnemann (Tel. 02925/555), M. Kölczner

## **Volleyball - Training + Spiel**

Donnerstag 18.45 - 20.30 Uhr Turnhalle Allagen  
W. Mentz, (Tel. 02921/1292572)

## **Rücken fit für Frauen und Männer**

Donnerstag 20.30 - 21.30 Turnhalle Allagen  
H. Franke (Tel. 02925/2876), L. Kutscher



## **Krabbelgruppe: Sport für Männer über 50**

Sonntag 19.30 - 21.00 Turnhalle Allagen  
Dirk Bendrin (Tel. 0160 6251227)