



Westfalia Osterwick 1923 e.V. Breitensportangebot 2022



Laufende Gruppen

Kindergruppen		
Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)		
Dienstag / 15:30-16:30	Sporthalle Grundschule	Monique Kramer
Eltern-Kind-Turnen (3-6 Jahre)		
Freitag / 16:15-17-15	Sporthalle Grundschule	Lisa van Deenen
Eltern-Kind-Schwimmen (0-6 Jahre)		
Donnerstag / 15:00-16:30	Schwimmhalle Grundschule	Rita Gauselmann
Turnen und Schwimmen (Grundschulalter)		
Mittwoch / 16:00-18:30	Sport- und Schwimmhalle GS	Rita Gauselmann
Mädchenschwimmen (ab 5 Jahre)		
Donnerstag / 16:30-17:45	Schwimmhalle Grundschule	Rita Gauselmann
Gruppen für Frauen		
Bauch – Beine – Po		
Dienstag / 18:00-19:00	Zweifachhalle	Yvonne Clavogt-Paten
Krafttraining		
Donnerstag / 19:30-21:30	Zweifachhalle + Krafraum	Marianne Brüggencrock
Fitnesstraining		
Montag / 18:30-20:00	Zweifachhalle + Krafraum	Martina Froning
Kraft und Fitnesstraining für Seniorinnen		
Donnerstag / 09:00-10:30	Zweifachhalle + Krafraum	Ruth Woltering
Gymnastik und Schwimmen		
Montag / 19:30-21:30	Sport- und Schwimmhalle GS	Rita Gauselmann
Aqua Fit		
Gr. 1: Montag / 18:45-19:30		
Gr. 2: Montag / 19:45-20:30	Schwimmhalle Grundschule	Katja Waschenski
Wassergymnastik für Seniorinnen		
Gr. 1: Dienstag / 14:30-15:30		
Gr. 2: Donnerstag 14:00-15:00	Schwimmhalle Grundschule	Renate Garbe
Wassergymnastik		
Mittwoch / 19:00-20:00	Schwimmhalle Grundschule	Rita Gauselmann
Gruppen für Männer		
Schwimmen		
Donnerstag / 20:00-21:00	Schwimmhalle Grundschule	Friedhelm Graute
Schwimmen		
Samstag / 15:30-16:30	Schwimmhalle Grundschule	Bernhard Hambrügge
Gemischte Gruppen für Frauen und Männer		
Wassergymnastik		
Dienstag / 18:00-19:00	Schwimmhalle Grundschule	Jasmin Cirger
Hockergymnastik für Seniorinnen und Senioren		
Mittwoch / 11:15-12:00	Pfarrheim	Jasmin Cirger



Westfalia Osterwick 1923 e.V. Breitensportangebot 2022



Kursangebote

Hatha Yoga		
Gr. 1: Dienstag / 17:30-19:00		
Gr. 2: Mittwoch / 17:30-19:00	DRK Kindergarten Fidus	Martin Adolf
Pilates		
Mittwoch / 18:15-19:15	Sporthalle Grundschule	Dörthe Wende
Rückenfit		
Donnerstag / 19:15-20:15	Zweifachhalle	Dörthe Wende
Stepaerobic mit HITT-Elementen		
Donnerstag / 20:15-21:30	Zweifachhalle	Dörthe Wende
Aqua Fit		
Donnerstag / 17:45-18:45	Schwimmhalle Grundschule	Ulla Hohoff
Babyschwimmen (3-12 Monate)		
Dienstag / 17:00-17:45	Schwimmhalle Grundschule	Jasmin Cirger
Fitness für Männer		
Montag / 19:45-21:00	Zweifachhalle + Krafraum	Bernhard Wensing

Möchten Sie ein Angebot wahrnehmen?
Haben Sie Fragen zu unseren Gruppen und Kursen?

Dann melden Sie sich gerne!
Monique Kramer (0162/9413284)