



## Abteilung Gymnastik

Abteilungsleiterin: Yvonne Olders  
Tel.: 02156 / 4888373  
Mail: yvi.olders@gmail.com

Stellv. Abteilungsleiterin  
und Ansprechpartnerin Yoga: Lilli Wehler-Brell  
Mail: l-training@web.de

Montag	09:00 – 10:00 Uhr	Fatburner	Peter-Bäumges-Halle
Montag	10:00 – 11:00 Uhr	Body-Workout-Mix	Peter-Bäumges-Halle
Dienstag	09:00 – 10:00 Uhr	Step	Peter-Bäumges-Halle
Dienstag	10:00 – 11:00 Uhr	Mobi-Stretch-Rücken	Peter-Bäumges-Halle

### **Fitnessgymnastik für Damen und Herren**

Donnerstag	18:15 – 19:45 Uhr	Fitnessgymnastik	Peter-Bäumges-Halle
------------	-------------------	------------------	---------------------

### **Sport für Männer**

Montag	20:00 – 22:00 Uhr	Sporthalle St. Bernhard Gymnasium
Donnerstag	20:30 – 22:00 Uhr	Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule

### **Gymnastik für Damen**

Donnerstag	19:15 – 20:30 Uhr	Gymnastik für Damen	Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule
------------	-------------------	---------------------	----------------------------------

### **Yoga**

Dienstag	17:15 – 18:45 Uhr	Yoga	Peter-Bäumges-Halle
Mittwoch	20:00 – 21:00 Uhr	Yoga	Turnhalle Hubertusschule
Donnerstag	08:30 – 10:00 Uhr	Yoga	Peter-Bäumges-Halle