

Stand 15.04.2024

Auflistung Sportangebote

Teilnahme nur nach Rücksprache mit dem jeweiligen Übungs- und Kursleiter/innen möglich!

Die mit gelb gekennzeichneten Gruppen/ bzw. Kurse sind mit Kursgebühren 10,00 €

Montag:

Montag	Ulrike Schröer	Sitzgymnastik	AWO Zweckel	09:15-10:15 Uhr	
Montag	Lea Knoche	Bewegungs- und Ausdauertraining in der Natur	Wittringen/Treff Parkplatz Bohmertstr./Ecke Ellinghorst	09:30-10:30 Uhr	
Montag	Irene Denhardt	Montagsmaler	Bewegungstreff	09:30-12:00 Uhr	
Montag	Albert Schmidt	Boule in Wittringen für jeden	Treff Grillwiese Wittringen	14:30 Ende offen	
Montag	Ulrike Weller	Anne Frank Realschule	Volleyball (mit gr. weichem Ball)	18:00-20:00 Uhr	
Montag	Heidi Danzer	Outdoortraining	Bewegungstreff (drinnen und draußen)	09:30-11:00 Uhr	Bitte Anmelden
Montag	Daniela und Jörg Schaub	Tanzen, Gesellschaftstanz mit Erfahrung	Tanzschule Schaub	10:00-12:00 Uhr	
Montag	Christa Oehmke	Sitzgymnastik	Erlenstr. Bewegungstreff	11:00-12:00 Uhr	
Montag	Ulrike Schöer	Gymnastik u. Spiele nur für Frauen	Turnhalle Roßheideschule	13:45- 14:45 Uhr	
Montag	Klaus Albert	Tennis	Anne-Frank-Realschule	16:00-18:00 Uhr	

Montag	Katrein Hesse	Physiogerätetraining	oben im Hallenbad	16:00-17:30 Uhr	
Montag	Dieter Klein	Kegeln Bahn 3	Aschi-Halle (ab 07.02.22)	16:00-19:00 Uhr	Bitte Anmelden !
			14 tägig		
Montag	Wilhelm Bugdoll	Kegeln Bahn 2	Aschi-Halle (ab 21.03.22)	16:00-19:00 Uhr	Bitte Anmelden!
			14 tägig		
Montag	Dorit Kuhn	Fitnessprogramm	Josef Schule	16:30-18:00 Uhr	
Montag	Julia Rienaß	Muskelentspannung nach Jacobsen	Gymraum oben im Hallenbad	18:00-19:00 Uhr	Nur mit Anmeldung!
Montag	Karin und Peter Schiering	Line Dance	Heinrich- Weidemeier- Haus	17:00- 18:30 Uhr	
Montag	Jörg Judersleben	Literatur-Café	Begegnungstreff/Erlenstr.40	17:00-18:30 Uhr	jeden 2. und 4. Montag im Monat
Montag	Katrein Hesse	Physiogerätetraining	oben im Hallenbad	17:30-19:00 Uhr	findet zurzeit nicht statt
Montag	Veronika Roszka	Trimilin-Gymnastik	Mosaikschule	17:30-19:00 Uhr	
Montag	Karin und Peter Schiering	Line Dance	Heinrich- Weidemeier- Haus	18:45- 20:15 Uhr	

Dienstag:					
Dienstag	Werner Polte	Selbstverteidigung	Bürgerhaus Ost	10:15-11:15 Uhr	
Dienstag	Hanna Richter	Gymnastik 70+ , bleib beweglich	Bewegungstreff, Erlenstr.	10:00-11:00 Uhr	
Dienstag	Anke Niemierza	Seniorentanz/ Einzeltanz, rhythmische Gymnastik	Bürgerhaus Ost	11:30-12:30 Uhr	

Dienstag	Anke Niemierza	Seniorentanz/ Discofox	Bürgerhaus Ost	12:45-13:45 Uhr	
Dienstag	Karl-Adolf Sudhoff	Spielenachmittag	Begegnungstreff Erlenstr.	15:00-18:00 Uhr	
Dienstag	Hannelore Keysberg	Pezziballgymnastik	Turnhalle Pestalozzischule	16:30-17:30 Uhr	
Dienstag	Karin u. Peter Schiering	Line Dance	Heinrich - Weidemeier - Haus	16:30- 18:00 Uhr	
Dienstag	Klemens Rickert	Fitness mit Pfiff	Mosaikschule	17:30-18:30 Uhr	
Dienstag	Anke Niemierza	Stressbewältigung durch Bewegung im Alltag (Bauch,Beine,Po)	Bewegungstreff	17:30-18:30 Uhr	
Dienstag	Christiane Vester	Power Walking	Treff, Parkplatz neben Van der Valk	17:30-19:00 Uhr	

<i>Mittwoch:</i>					
Mittwoch	Heidi Danzer	Rollatoren- Walking	AWO Rentfort-Nord	10:00-11:00 Uhr	
Mittwoch	Gabriele Ullrich	Yoga	Bürgerhaus Ost	10:00-11:30Uhr	
Mittwoch	Peter Schiering	Physiogerätetraining	oben im Hallenbad	10:00-11:30 Uhr	
Mittwoch	Gerlinde Piekorz	Gymnastik	AWO Brauck	11:00-12:00 Uhr	
Mittwoch	Peter Schiering	Physiogerätetraining	oben im Hallenbad	11.30-13:00 Uhr	
Mittwoch	Gabriele Ullrich	Yoga	Bürgerhaus Ost	11:45-13:15 Uhr	
Mittwoch	Veronika Roszka	Rhythmische Gymnastik	Bürgerhaus Ost	13:45-14:45 Uhr	
Mittwoch	Wilhelm Bugdoll	Minigolf	Gut Schlag, an der Bohmertstr.	14:00-17:00 Uhr	

Mittwoch		Spiel und Sport		16:30-17:30 Uhr	findet zurzeit nicht statt
Mittwoch	Gunhild Schwandt	Line Dance	AWO Rentfort	16:00-17:30 Uhr	
Mittwoch	Kerstin Kaluza	Line Dance	AWO Rentfort	18:30-20:00 Uhr	

Donnerstag

Donnerstag	Veronika Roszka	Rückenschule	Bürgerhaus Ost	09:00- 09:45Uhr	
Donnerstag	Hans Denhardt	Fahrradtouren	Halbtages- und Ganztagestouren (Treff Talstr.)	10:00 Uhr	Ende offen
Donnerstag	Simone Henkel	Rückenschule, Gymnastik auf der Matte mit Yoga Elementen	Gymnastikraum im Hallenbad	10:00-11:00 Uhr	
Donnerstag	Daniela und Jörg Schaub	Tanzen, Gesellschaftstanz mit Erfahrung	Tanzschule Schaub	10:00-12:00 Uhr	
Donnerstag	Christel Stach	Gesprächskreis	Begegnungstreff (Erlenstr.)	10:00-12:00 Uhr	jeden 1. im Monat
Donnerstag	Christa Oehmke	Fitnessstraining in der Natur	Kotten nie	11:00-12:00 Uhr	
Donnerstag	Hannelore Keysberg	Wirbelsäulengymnastik	VHS	14:00-15:00 Uhr	
Donnerstag	Brigitte Ausflug	Fahrradtouren light	Treff Nordpark (Talstr.)	14:00- 18:00 Uhr	ab April 2024
Donnerstag	Albert Schmidt	Boulen in Wittringen	Treff Grillwiese Wittringen	14:30- Ende offen	
Donnerstag	Bärbel Kösling	Fitnessprogramm	Bürgerhaus Ost	14:00-15:00 Uhr	
Donnerstag	Laila Dunato	Yoga mit Faszientraining	Lambertischule	15:15-16:45 Uhr	

Donnerstag	Christa Korona	Nordic Walking	Wittringen (Treff Parkplatz)	16:00-17:00 Uhr	
Donnerstag	Thomas Langer	Feierabend Radtour	Rathausplatz Gladbeck	17:30 Uhr	findet zurzeit nicht statt
Donnerstag	Gunhild Schwandt	Line Dance	Sporthalle Erich Fried Schule	18:00-20:00 Uhr	
Donnerstag	Samira Borji	Physiogerätetraining für muslimische Frau	oben im Hallenbad	18:00-19:30 Uhr	findet zurzeit nicht statt
Donnerstag	Karin u. Peter Schiering	Line Dance	Bürgerhaus Ost	19:30-21:00 Uhr	
Freitag:					
Freitag	Hans Denhardt	Ganzkörpertraining	Bewegungstreff (Erlenstr.)	09:00- 10:30 Uhr	
Freitag	Manuela Langer	Rückenschule	Bürgerhaus Ost	09:00-09:45 Uhr	
Freitag	Lea Knoche	Bewegungs- und Ausdauertraining in der Natur	Wittringen/Treff Parkplatz Bohmertstr./Ecke Ellinghorst	09:30-10:30 Uhr	
Freitag	Hannelore Dahlmann	Physiogerätetraining	oben im Hallenbad	10:00-11:30 Uhr	
Freitag	Hannelore Dahlmann	Physiogerätetraining	oben im Hallenbad	11:30-13:00 Uhr	
Freitag	Monika Koopmann	Englisch	Bürgerhaus Ost	15:30-17:00 Uhr	alle Plätze belegt!
Freitag	Scharifeh Amir Molavi	Fitnessstraining für muslimische Frauen	Mädchenzentrum	18:00-20:00 Uhr	
Freitag	Anke Niemierza	Elsa-Brandström Halle	Rücken fit, Gymnastik, Spiel und Sport	19:30-21:00 Uhr	

Samstag u. Sonntag:

Samstag	Thomas Langer	Fahrradtouren light	Treff Nordpark (Talstr.)	10:00	
Samstag	Albert Schmidt	Boule Wittringen	Treff Grillwiese Wittringen	14:00-Ende offen	
Sonntag	Thomas Langer	Fahrradtouren	Treff Nordpark (Talstr.)	10:00	
		60-80 Kilometer	alle 14 Tage		