

Stand 30.10.2022

Auflistung Sportangebote

Nachfrage und Anmeldung: Mo.14:00-15:30, Mi.+Fr. 10:00-12:00 Uhr und Do. 16:30-18:00 Uhr in den Sprechstunden
Tel.:64222!

Montag:

| | | | | | |
|--------|----------------------------|--|---|------------------|--|
| Montag | Ulrike Schöer | Sitzgymnastik | AWO Zweckel | 09:15-10:15 Uhr | |
| Montag | Henriette Steffen | Begegnungstreff | Montagsmaler | 09:30-12:00 Uhr | |
| Montag | Albert Schmidt | Boulen in Wittringen für jeden | Treff Grillwiese Wittringen | 14:30 Ende offen | |
| Montag | Ulrike Weller | Anne Frank Real. | Volleyball (mit gr. weichem Ball) | 18:00-20:00 Uhr | |
| Montag | Heidi Danzer | Oudoortraining | Bewegungstreff (drinnen und draußen) | 09:30-11:00 Uhr | |
| Montag | Daniela und Jörg Schaub | Tanzern Gesellschafts- tanz mit Verfahrnung | 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 | Jörg Judersleben | Literatur-Café | Begegnungstreff/Erlenstr.40 | 17:00-18:30 Uhr | |

| | | | | | |
|--------|-----------------|------|----------------|-----------------|--|
| Montag | Gabriele Ulrich | Yoga | Bürgerhaus Ost | 15:30-17:00 Uhr | |
| | | | | | |

Montag:

| | | | | | |
|--------|--------------------|--------------------|---------------------------|------------------|-----|
| Montag | Klaus Albert | Tennis | Anne-Frank-Realschule | 16:00-18:00 Uhr | |
| | | | | | |
| Montag | Dieter Klein | Kegeln Bahn 3 | Aschi-Halle (ab 07.02.22) | 16:00-19:00 Uhr | |
| | | | 14 tägig | | |
| | | | | | |
| Montag | Wilhelm Bugdoll u. | Kegeln Bahn 2 | Aschi-Halle (ab 21.03.22) | 16:00-19:00 Uhr | |
| | | | 14 tägig | | |
| | | | | | |
| Montag | Dorit Kuhn | Powergymnastik | Josef Schule | 16:30-18:00 Uhr | neu |
| | | | | | |
| Montag | Karin und Peter | Line Dance | Heinrich-Weidemeir-Haus | 17:00- 18:30 Uhr | |
| | Schiering | | | | |
| | | | | | |
| Montag | Veronika Roszka | Trimilin-Gymnastik | Mosaikschule | 17:30-19:00 Uhr | |
| | | | | | |
| Montag | Karin und Peter | Line Dance | Heinrich-Weidemeier-Haus | 18:45- 20:15 Uhr | |
| | Schiering | | | | |
| | | | | | |

Dienstag:

| | | | | | |
|----------|-------------------|--------------------|------------------------|-----------------|--|
| Dienstag | Sieglinde Kriener | Sitzgymnastik | AWO Rentfort | 09:30-11:00 Uhr | |
| | | | | | |
| Dienstag | Werner Polte | Selbstverteidigung | Bürgerhaus Ost | 10:15-11:15 Uhr | |
| | | | | | |
| Dienstag | Petra Wenzel | Nordic Walking | Sportplatz Ellinghorst | 09:30-11:00 Uhr | |

| | | | | | |
|----------|---------------|-----------------|---------------------------|-----------------|--|
| | | | | | |
| Dienstag | Hanna Richter | Gymnastik 70+ | Bewegungstreff, Erlenstr. | 10:00-11:00 Uhr | |
| | | bleib beweglich | | | |
| | | | | | |

Dienstag:

| | | | | | |
|----------|---|--|------------------------------------|------------------|--|
| Dienstag | Teamarbeit (Winfried Theis, Petra Wenzel, Sabine Nell u. | Wander in der Region | jeden letzten Dienstag im Monat | 09:30 Uhr | |
| Dienstag | Anke Niemierza | Seniorentanz/Einzeltanz | Bürgerhaus Ost | 11:30-12:30 Uhr | |
| | | Rhythmische Gymnastik | | | |
| Dienstag | Anke Niemierza | Seniorentanz /Discofox | Bürgerhaus Ost | 12:45-13:45 Uhr | |
| Dienstag | Sigrid Kemmer | Yoga, dynamisch | Bürgerhaus Ost | 14:00-15:30 Uhr | |
| Dienstag | Kar-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 (Erlenstr.40) | 16:45-17:45 | |
| Dienstag | Anke Niemierza | Stressbewältigung durch Bewegung im Alltag (Bauch,Beine,Po) | Bewegungstreff (Erlenstr.40) | 18:00-19:00 Uhr | |

| | | | | | |
|----------|---------------|---------|-----------------------------------|-----------------|--|
| Mittwoch | Dieter Wenzel | Walking | Parkplatz Turnhalle Rentfort Nord | 09:30-11:00 Uhr | |
|----------|---------------|---------|-----------------------------------|-----------------|--|

| | | | | | |
|----------|------------------|--------------------|-------------------|-----------------|--|
| | | | | | |
| Mittwoch | Heidi Danzer | Rollatoren-Walking | AWO Rentfort-Nord | 10:00-11:00 Uhr | |
| | | | | | |
| Mittwoch | Gabriele Ullrich | Yoga | Bürgerhaus Ost | 10:00-11:30Uhr | |

Mittwoch:

| | | | | | |
|----------|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------|--|
| | | | | | |
| Mittwoch | Gerlinde Piekorz | Gymnastik, | AWO Brauck | 11:00-12:00 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 | Veronika Roszka | Spiel und Sport | Sporthalle Südparkschule | 16:30-17:30 Uhr | |
| | | | | | |
| Mittwoch | Kerstin Kaluza | Line Dance für Anfänger | AWO Rentfort | 17.00-18:30 Uhr | |
| | | | | | |
| Mittwoch | Scharifeh Amir Molavi | Fitnessstraining für musli. Frauen | Mädchenzentrum | 18:00-20:00 Uhr | |
| | | | | | |
| Mittwoch | Karin Schiering | OSHO Tanzmeditation | Heinrich-Weidemeier-Haus | 18:45-19:45 Uhr | |
| | | | | | |
| Mittwoch | Kerstin Kaluza | Line Dance für Fortgeschrittene | AWO Rentfort | 18:45-20:15Uhr | |
| | | | | | |

Donnerstag:

| | | | | | |
|------------|-----------------|---------------|---|-----------------|--|
| Donnerstag | Veronika Roszka | Rückenschule | Bürgerhaus Ost | 09.00- 09:45Uhr | |
| | | | | | |
| Donnerstag | Hans Dehnhard | Fahrradtouren | Halbtages- und Ganztagestouren (Treff Talstr.) | 10:00 Uhr | |
| | | | | | |

Donnerstag:

| | | | | | |
|------------|----------------------------|---|-------------------------------|-------------------|--|
| | | | | | |
| Donnerstag | Simone Henkel | Rückenschule, Gym.auf der Matte mit Yoga Elementen | Bewegungstreff Erlenstr. | 10:00-10:45 Uhr | |
| | | | | | |
| Donnerstag | Simone Henkel | Rückenschule, Gym.auf der Matte mit Yoga Elementen | Bewegungstreff Erlenstr. | 11:00-11:45 Uhr | |
| | | | | | |
| Donnerstag | Daniela und Jörg Schaub | Tanzen, Gesellschafts- tanz mit Verfahrnung | Tanzschule Schaub | 10:00-12:00 Uhr | |
| | | | | | |
| Donnerstag | Christel Stach | Gesprächskreis (jeden 1. im Monat) | Begegnungstreff (Erlenstr.) | 10:00-12:00 Uhr | |
| | | | | | |
| Donnerstag | Christa Oehmke | Fitnessstraining in der Natur | Kotten nie | 11:00-12:00 Uhr | |
| | | | | | |
| Donnerstag | Hannelore Keysberg | Wirbelsäulengymnstik | VHS | 14:00-15:00 Uhr | |
| | | | | | |
| Donnerstag | Brigitte Ausflug | Fahrradtouren light | Treff Nordpark (Talstr.) | 14:00- 18:00 Uhr | |
| | | | | | |
| Donnerstag | Albert Schmidt | Boulen in Wittringen | Treff Grillwiese Wittringen | 14:30- Ende offen | |
| | | | | | |
| Donnerstag | Heike Herrmann | Fitnessprogramm | Bürgerhaus Ost | 14:00-15:30 Uhr | |
| | | | | | |
| Donnerstag | Christa Korona | Nordic Walking | Wittringen (Treff Parkplatz) | 16:00-17:00 Uhr | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|-----------------|--|
| | | | | | |
| Donnerstag | Thomas Langer | Feierabendtour, Radtour | Treff Rathausplatz | 17:30-21:00 Uhr | |
| | | | | | |
| Donnerstag | Karin u. Peter Schiering | Line Dance | Bürgerhaus Ost | 19:30-21:00 Uhr | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------------|--------------------------------|------------------|--|
| Freitag: | | | | | |
| Freitag | Hans Denhard | Ganzkörpertraining | Bewegungstreff (Erlenstr.) | 09:00- 10:30 Uhr | |
| | | | | | |
| Freitag | Manuela Langer | Rückenschule | Bürgerhaus Ost | 09:00-09:45 Uhr | |
| | | | | | |
| Freitag | Monika Koopmann | Englisch | Bürgerhaus Ost | 15:30-17:00 Uhr | |
| | | | | | |
| Freitag | Anke Niemierza | Elsa-Brandström Halle | Rückenfit, Gym., Spiel u.Sport | 19:30-21:00 Uhr | |
| | | | für Berufstätige | | |

| | | | | | |
|----------------------------|----------------|---------------------|-----------------------------|-------------------|--|
| Samstag u. Sonntag: | | | | | |
| Samstag | Thomas Langer | Fahrradtouren light | Treff Nordpark (Talstr.) | 10:00-15:30Uhr | |
| | | | | | |
| Samstag | Albert Schmidt | Boulen Wittringen | Treff Grillwiese Wittringen | 14:00- Ende offen | |
| | | | | | |
| Sonntag | Thomas Langer | Fahrradtouren | Treff Nordpark (Talstr.) | 10:00- 16:30 Uhr | |
| | | 60-80 Kilometer | alle 14 Tage | | |

