



# Sommerferienprogramm

## vom 15.07.2019- 04.08.2019

Montag	15.07.2019	08:45-09:45 Uhr	Rückenfit 50 +	Martina Langwald	Tel.: 02843/959738
		09:00-10:00 Uhr	Pilates	Anneliese Lottkus	Tel.: 02802/800712
		10:00-11:00 Uhr	Rückenfit 50 +	Martina Langwald	Tel.: 02843/959738
		10:00-11:00 Uhr	Mensch beweg dich 55 +	Brigitta Schümers	Tel.: 0160/99500445
		11:00-12:00 Uhr	Mensch beweg dich 55 +	Brigitta Schümers	Tel.: 0160/99500455
		15:15-16:15 Uhr	Wirbelsäulenschonende Gymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		16:00-17:00 Uhr	Mutter-Kindturnen 2-3 Jahre	Nadine Springer	Tel.: 01525/5172196
		16:30-17:30 Uhr	Wirbelsäulenschonende Gymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		17:45-18:45 Uhr	Wirbelsäulenschonende Gymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441

		19:00-20:00 Uhr	Rüchengymnastik	Doris Michels	Tel.: 02843/908341
Dienstag	16.07.2019	08:45-09:45 Uhr	Seniorengymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		08:45-09:45 Uhr	Fit durch das Jahr	Andrea Jurgeleit	Tel.: 02843/80844
		10:00-11:00 Uhr	Faszien Fit	Martina Langwald	Tel.: 02843/959738
		10:00-11:00 Uhr	Seniorengymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		10:00-11:00 Uhr	Mutter-Kindturnen 17 Mon.-3 Jahre	Jana Saghiri	Tel.: 0177/6529528
		15:45-16:45 Uhr	Yoga auf dem Stuhl	Angela Neupert	Tel.: 0171/1421990
		17:00-18:00 Uhr	55 + fit und beweglich	Gabi Wagener	Tel.: 0157/34441071
		17:15-18:30 Uhr	Yoga( Hatha und andere Stile)	Angela Neupert	Tel.: 0171/1421990
		18.00-19:30 Uhr	Tai Chi	Uli May	Tel.: 02843/959428
		18:30-19:30 Uhr	Nordic Walking/ Halde Himmelstreppe	Monika Bracht	Tel.: 02843/9080910
		19:00-20:00 Uhr	Fit ab 50	Martina Langwald	Tel.: 02843/959738
		19:00-20:00 Uhr	Bodystyling	Andrea Jurgeleit	Tel.: 02843/80844
		19:00-20:00 Uhr	Fit for men	Joel Wilms	Tel.: 01575/9615687
		20:00-21:00 Uhr	Fit for men	Joel Wilms	Tel.: 01575/9615687
		20:15-21:15 Uhr	Fatburner	Isabelle Kaup	Tel.: 0173/9988358
		20:15-21:15 Uhr	Gi Gong	Uli May	Tel.: 02843/959428
Mittwoch	17.07.2019	15:30-16.30 Uhr	Mutter-Kindturnen 2-3 Jahre	Elfi Kwasny	Tel.: 0175/6661653

		18:00-19:00 Uhr	Pilates	Anneliese Lottkus	Tel.: 02802/800712
		18:50-19:50 Uhr	Rückengymnastik	Andrea Jurgeleit	Tel.: 02843/80844
		19:00-20:00 Uhr	Latinodance	Isabelle Kaup	Tel.: 0173/9988358
		20:15-21:15 Uhr	Bodystyling	Isabelle Kaup	Tel.: 0173/9988358
Donnerstag	18.07.2019	15:00-16:00 Uhr	Kinderturnen ab 3 Jahre	Jana Saghiri	Tel.: 0177/6529528
		16:15-17:15 Uhr	Kinderturnen ab 3 Jahre	Jana Saghiri	Tel.: 0177/6529528
Freitag	19.07.2019	008:45-09:45 Uhr	Fitness Querbeet	Anke Landgraf	Tel.: 02802/2442
		10:30-11:30 Uhr	Mutter-Kindturnen 2-3 Jahre	Nadine Springer	Tel.: 01525/5172196
		17:00-18:15 Uhr	Yoga ( Hatha und andere Stile)	Angela Neupert	Tel.: 0171/1421990
		18:30-19:30 Uhr	Tai Chi	Uli May	Tel.: 02843/959428
		18:45-20:00 Uhr	Yoga ( Hatha und andere Stile)	Angela Neupert	Tel.: 0171/1421990
Samstag	20.07.2019	09:30-10:30 Uhr	Nordic Walking/ Xantener Südsee	Monika Bracht	Tel.: 02843/9080910
		12:00-14:00 Uhr	MMA	Jochem Bowski	Tel.: 0163/7100240
Sonntag	21.07.2019	12:30-14:30 Uhr	MMA	Jochem Bowski	Tel.: 0163/7100240
Montag	22.07.2019	08:45-09:45 Uhr	Rückenfit 50 +	Martina Langwald	Tel.: 02843/959738
		09:00-10:00 Uhr	Pilates	Anneliese Lottkus	Tel.: 02802/800712
		10:00-11:00 Uhr	Rückenfit 50 +	Martina Langwald	Tel.: 02843/959739
		10:00-11:00 Uhr	Mensch beweg dich 55 +	Brigitta Schümers	Tel.: 0160/99500445
		11:00-12:00 Uhr	Mensch beweg dich 55 +	Brigitta Schümers	Tel.: 0160/99500455

		15:15-16:15 Uhr	Wirbelsäulenschonende Gymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		16:00-17:00 Uhr	Mutter-Kindturnen 2-3 Jahre	Nadine Springer	Tel.: 01525/5172196
		16:30-17:30 Uhr	Wirbelsäulenschonende Gymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		17:45-18:45 Uhr	Wirbelsäulenschonende Gymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		19:00-20:00 Uhr	Rüchengymnastik	Doris Michels	Tel.: 02843/908341
Dienstag	23.07.2019	08:45-09:45 Uhr	Fit durch das Jahr	Andrea Jurgeleit	Tel.: 02843/80844
		08:45-09:45 Uhr	Seniorengymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		10:00-11:00 Uhr	Seniorengymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		10:00-11:00 Uhr	Faszien Fit	Martina Langwald	Tel.: 02843/959738
		10:00-11:00 Uhr	Mutter-Kindturnen 17 Mon.-3 Jahre	Jana Saghiri	Tel.: 0177/6529528
		15:45-16:45 Uhr	Yoga auf dem Stuhl	Angela Neupert	Tel.: 0171/1421990
		17:00-18:00 Uhr	55 + fit und beweglich	Gabi Wagener	Tel.: 0157/34441071
		17:15-18:30 Uhr	Yoga ( Hatha und andere Stile)	Angela Neupert	Tel.: 0171/1421990
		17:45-18:45 Uhr	Box, Body & Balance	Agnes Bak	Tel.: 02843/9023177
		18.00-19:30 Uhr	Tai Chi	Uli May	Tel.: 02843/959428
		18:30-19:30 Uhr	Nordic Walking/ Halde Himmelstreppe	Monika Bracht	Tel.: 02843/9080910
		19:00-20:00 Uhr	Rückenfit 50 +	Martina Langwald	Tel.: 02843/959738
		19:00-20:00 Uhr	Bodystyling	Andrea Jurgeleit	Tel.: 02843/80844
		19:00-20:00 Uhr	Fit for men	Joel Wilms	Tel.: 01575/9615687

		20:00-21:00 Uhr	Fit for men	Joel Wilms	Tel.: 01575/9615687
		20:15-21:15 Uhr	Fatburner	Isabelle Kaup	Tel.: 0173/9988358
		20:15-21:15 Uhr	Gi Gong	Uli May	Tel.: 02843/959428
Mittwoch	24.07.2019	15:30-16.30 Uhr	Mutter-Kindturnen 2-3 Jahre	Elfi Kwasny	Tel.: 0175/6661653
		18:00-19:00 Uhr	Pilates	Anneliese Lottkus	Tel.: 02802/800712
		18:50-19:50 Uhr	Rückengymnastik	Andrea Jurgeleit	Tel.: 02843/80844
		19:00-20:00 Uhr	Latinodance	Isabelle Kaup	Tel.: 0173/9988358
		20:15-21:15 Uhr	Bodystyling	Isabelle Kaup	Tel.: 0173/9988358
Donnerstag	25.07.2019	15:00-16:00 Uhr	Kinderturnen ab 3 Jahre	Jana Saghiri	Tel.: 0177/6529528
		16:15-17:15 Uhr	Kinderturnen ab 3 Jahre	Jana Saghiri	Tel.: 0177/6529528
Freitag	26.07.2019	08:45-09:45 Uhr	Fitness Querbeet	Anke Landgraf	Tel.: 02802/2442
		10:30-11:30 Uhr	Mutter-Kindturnen 2-3 Jahre	Nadine Springer	Tel.: 01525/5172196
		17:00-18:15 Uhr	Yoga ( Hatha und andere Stile)	Angela Neupert	Tel.: 0171/1421990
		18:30-19:30 Uhr	Tai Chi	Uli May	Tel.: 02843/959428
		18:45-20:00 Uhr	Yoga ( Hatha und andere Stile)	Angela Neupert	Tel.: 0171/1421990
Samstag	27.07.2019	09:30-10:30 Uhr	Nordic Walking/ Xantener Südsee	Monika Bracht	Tel.: 02843/9080910
		12:00-14:00 Uhr	MMA	Jochem Bowski	Tel.: 0163/7100240
Sonntag	28.07.2019	12:30-14:30 Uhr	MMA	Jochem Bowski	Tel.: 0163/7100240
Montag	29.07.2019	08:45-09:45 Uhr	Rückenfit 50 +	Martina Lngwald	Tel.: 02843/959738

		09:00-10:00 Uhr	Pilates	Anneliese Lottkus	Tel.: 02802/800712
		10:00-11:00 Uhr	Rückenfit 50 +	Martina Langwald	Tel.: 02843/959738
		15:15-16:15 Uhr	Wirbelsäulenschonende Gymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		16:00-17:00 Uhr	Mutter-Kindturnen 2-3 Jahre	Nadine Springer	Tel.: 01525/5172196
		16:30-17:30 Uhr	Wirbelsäulenschonende Gymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		17:45-18:45 Uhr	Wirbelsäulenschonende Gymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		19:00-20:00 Uhr	Rüchengymnastik	Doris Michels	Tel.: 02843/908341
Dienstag	30.07.2019	08:45-09:45 Uhr	Fit durch das Jahr	Andrea Jurgeleit	Tel.: 02843/80844
		08:45-09:45 Uhr	Seniorengymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		10:00-11:00 Uhr	Seniorengymnastik	Ulrike Kretschmer	Tel.: 02843/50441
		10:00-11:00 Uhr	Faszien Fit	Martina Langwald	Tel.: 02843/959738
		10:00-11:00 Uhr	Mutter-Kindturnen 17 Mon.-3 Jahre	Jana Saghiri	Tel.: 0177/6529528
		15.45-16:45 Uhr	Yoga auf dem Stuhl	Angela Neupert	Tel.: 0171/1421990
		17:00-18:00 Uhr	55 + fit und beweglich	Gabi Wagener	Tel.: 0157/34441071
		17:15-18:30 Uhr	Yoga ( Hatha und andere Stile)	Angela Neupert	Tel.: 0171/1421990
		17:45-18:45 Uhr	Box, Body & Balance	Agnes Bak	Tel.: 02843/9023177
		18.00-19:30 Uhr	Tai Chi	Uli May	Tel.: 02843/959428
		18:30-19:30 Uhr	Nordic Walking/ Halde Himmelstreppe	Monika Bracht	Tel.: 02843/9080910
		19:00-20:00 Uhr	Fit ab 50	Martina Langwald	Tel.: 02843/959738

		19:00-20:00 Uhr	Bodystyling	Andrea Jurgeleit	Tel.: 02843/80844
		19:00-20:00 Uhr	Fit for men	Joel Wilms	Tel.: 01575/9615687
		20:00-21:00 Uhr	Fit for men	Joel Wilms	Tel.: 01575/9615687
		20:15-21:15 Uhr	Fatburner	Isabelle Kaup	Tel.: 0173/9988358
		20:15-21:15 Uhr	Gi Gong	Uli May	Tel.: 02843/959428
Mittwoch	31.07.2019	15:30-16.30 Uhr	Mutter-Kindturnen 2-3 Jahre	Elfi Kwasny	Tel.: 0175/6661653
		18:00-19:00 Uhr	Pilates	Anneliese Lottkus	Tel.: 02802/800712
		18:50-19:50 Uhr	Rückengymnastik	Andrea Jurgeleit	Tel.: 02843/80844
		19:00-20:00 Uhr	Latinodance	Isabelle Kaup	Tel.: 0173/9988358
		19:00-20:00 Uhr	Kickboxen für Anfänger	Ralf Ideler	Tel.: 0172/1355150
		20:15-21:15 Uhr	Bodystyling	Isabelle Kaup	Tel.: 0173/9988358
Donnerstag	01.08.2019	15:00-16:00 Uhr	Kinderturnen ab 3 Jahre	Jana Saghiri	Tel.: 0177/6529528
		16:15-17:15 Uhr	Kinderturnen ab 3 Jahre	Jana Saghiri	Tel.: 0177/6529528
		19:00-20:00 Uhr	Kickboxen für Anfänger 12-17 Jahre	Ralf Ideler	Tel.: 0172/1355150
Freitag	02.08.2019	10:30-11:30 Uhr	Mutter-Kindturnen 2-3 Jahre	Nadine Springer	Tel.: 01525/5172196
		17:00-18:15 Uhr	Yoga ( Hatha und andere Stile)	Angela Neupert	Tel.: 0171/1421990
		18:30-19:30 Uhr	Tai Chi	Uli May	Tel.: 02843/959428
		18:45-20:00 Uhr	Yoga ( Hatha und andere Stile)	Angela Neupert	Tel.: 0171/1421990
Samstag	03.08.2019	09:30-10:30 Uhr	Nordic Walking/ Xantener Südsee	Monika Bracht	Tel.: 02843/9080910
		12:00-14:00 Uhr	MMA	Jochem Bowski	Tel.: 0163/7100240

Sonntag

04.08.2019

12:30-14:30 Uhr

MMA

Jochem Bowski

Tel.: 0163/7100240

## **Teilnahmegebühren:**

Vereinsmitglieder:           kostenlos

Nichtmitglieder:           Erwachsene 3,00 € pro Übungseinheit  
                                  Kinder        1,00 € pro Übungseinheit

### **Anmeldungen für das Ferienprogramm:**

**Mitglieder:** Für unsere Mitglieder liegen die Teilnehmerlisten auf dem Infotisch im  
SV Concordia Ossenberg.

**Nichtmitglieder:** Anmeldungen bitte nur beim jeweiligen Übungsleiter

**Die Teilnehmerlisten liegen auf dem Infotisch links neben dem Büro!**