

# Programmplan VfB Hüls - Abteilung Fitness & Gesundheit

## nach Hallen sortiert

Stand 21.04.2023

<b>EVONIK Sporthalle</b>	<b>Sportangebot</b>	<b>Tag</b>	<b>genutzte Uhrzeit</b>	<b>Übungsleitung</b>	<b>Mobil</b>
	Fitnessgymnastik & Volleyball für Männer	Montag	19:30 - 21:30	Klaus Seifert	0177-8969828
	Altersgerechte Gymnastik, Kräftigungstraining und verschieden Ballsp	Donnerstag	10:00 - 12:00	Manfred Vosdellen	0170-5239800
	Fitnessgymnastik & Volleyball für Männer	Freitag	09.30 - 11:30	Klaus Seifert	0177-8969828
	<b>3 Gruppen</b>				
<b>EVONIK Gymnastikhalle</b>	<b>Sportangebot</b>	<b>Tag</b>	<b>genutzte Uhrzeit</b>	<b>Übungsleitung</b>	
	Gymnastik mit Musik und Kleingeräten ab 60 Jahre	Mittwoch	09:00 - 10:00	Gisela Manskopf	01573-3965032
	Konditions-Step-Aerobic & Yogaelementen zur Entspannung	Donnerstag	09:15 - 10:15	Martina Ostendorf-Overhoff	01573-6189142
	Gymnastik mit Musik und Kleingeräten ab 60 Jahre	Freitag	09:00 - 10:00	Gisela Manskopf	01573-3965032
	<b>3 Gruppen</b>				
<b>Scharoun-/Aloysiusschule</b>	<b>Sportangebot</b>	<b>Tag</b>	<b>genutzte Uhrzeit</b>	<b>Übungsleitung</b>	
	Fitness für Sie und Ihn	Montag	18:00 - 19:00	Ludwig Schaper	015152539115
	Sunshine-Aerobic	Dienstag	19:00 - 20:30	Iswalde Engmann	0172-6404089
	Ausdauer und Beweglichkeit für Frauen	Mittwoch	17:30 - 19:00	Renate Vosdellen	0171-5356496
	Fitnessgymnastik mit Musik / Kräftigung der Muskulatur	Mittwoch	19:00 - 20:30	Anne Pulver	0179-6819044
	<b>4 Gruppen</b>				
<b>Martin-Buber-Schule</b>	<b>Sportangebot</b>	<b>Tag</b>	<b>genutzte Uhrzeit</b>	<b>Übungsleitung</b>	
	Volleyball für Fortgeschrittene	Montag	18:00 - 20:00	Hans-Jürgen Wimmer	0176-64030653
	Gymnastik mit Musik und Kleingeräten, Zirkeltraining und Tänze	Montag	20:00 - 22:00	Astrid Meinhard	0152-23334863
	<b>2 Gruppen</b>				
<b>GSG</b>	<b>Sportangebot</b>	<b>Tag</b>	<b>genutzte Uhrzeit</b>	<b>Übungsleitung</b>	
	Ganzkörpertraining mit Musik und Kleingeräten für Frauen und Mänr	Mittwoch	18:00 - 19:30	Evelyn Kapsa	0178-2147314
	<b>1 Gruppe</b>				
<b>Goetheschule</b>	<b>Sportangebot</b>	<b>Tag</b>	<b>genutzte Uhrzeit</b>	<b>Übungsleitung</b>	
	Volleyball und Spiele für Männer	Mittwoch	18:00 - 20:00	Olaf Jansen	0177-2245136
	<b>1 Gruppe</b>				
<b>Hauptschule Hamm</b>	<b>Sportangebot</b>	<b>Tag</b>	<b>genutzte Uhrzeit</b>	<b>Übungsleitung</b>	
	Volleyball für Frauen	Montag	18:00 - 20:00	Marion Büning	0151-41600298
	<b>1 Gruppe</b>				