

VEREINSANGEBOTE + KURSE							
Nr.	Was	Übungsleiter/-in		Wann	Wo	E-Mail	Anmerkung
1	Lauf- und Stuhl-Workout	Petra Neumann		Montag	08.30 - 09.30 Uhr	Sporthalle "Forstenberg"	Petra.Neumann@td-lank07.de
K0	ZUMBA	Melanie Dietrich	Kurs	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Studio Danza, Bismarckstr. 21	
4	Damen-Gymnastik	Despina Bascheck		Montag	18.30 - 19.30 Uhr	Sporthalle "Im Schieb"	Despina.Bascheck@td-lank07.de
5	Rücken-Fitness für Damen	Despina Bascheck		Montag	19.30 - 20.30 Uhr	Sporthalle "Im Schieb"	Despina.Bascheck@td-lank07.de
K1	FUNctional Cross-Training*	Despina Bascheck	Kurs	Montag	20.30 - 21.30 Uhr	Sporthalle "Im Schieb"	Despina.Bascheck@td-lank07.de
6	Walking / Nordic Walking	Monika Machnik		Dienstag	09.00 - 10.00 Uhr	Parkplatz Nierster Str. Lank	Monika.Machnik@td-lank07.de
7	Rücken-Gymnastik für Alt und Jung	Simone Daniel		Dienstag	08.45 - 09.45 Uhr	Sporthalle "Forstenberg"	Simone.Daniel@td-lank07.de
K3	Pilates*	Simone Daniel	Kurs	Dienstag	19.00 - 19.45 Uhr	Sporthalle "Kemper Allee"	Simone.Daniel@td-lank07.de ausgebucht
9	Rücken-Fitness	Anke Caspers		Dienstag	20.15 - 21.15 Uhr	Sporthalle "Kemper Allee"	Anke.Caspers@td-lank07.de
10	Rücken-Gymnastik für Alt und Jung	Simone Daniel		Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Sporthalle "Forstenberg"	Simone.Daniel@td-lank07.de
11	Walking / Nordic Walking	Martina Wesselbaum		Mittwoch	18.30 - 20.00 Uhr	Kaiserswerther Str. 52	
12	Body Workout	Regina Belde		Mittwoch	18.30 - 19.30 Uhr	Studio Danza, Bismarckstr. 21	
13	Rücken-Gymnastik für Alt und Jung	Simone Daniel		Donnerstag	09.00 - 10.00 Uhr	Sporthalle "Forstenberg"	Simone.Daniel@td-lank07.de
14	Pilates	Simone Daniel		Donnerstag	10.00 - 10.45 Uhr	Sporthalle "Forstenberg"	Simone.Daniel@td-lank07.de
K9	Yoga am Abend	Peter Kuschel	Kurs	Donnerstag	19.00 - 20.15 Uhr	Bürgerhaus Raum S8, Wittenberger Straße	
K7	Yoga am Morgen	Brigitte Beeser	Kurs	Freitag	07.30 - 08.30 Uhr	Sporthalle "Forstenberg"	Gitte.Beeser@td-lank07.de
K8	Ski-Gymnastik/Beach-Body Workout*	Steffen Lebelt	Kurs	Freitag	20.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle "Im Schieb"	Steffen.Lebelt@td-lank07.de
21	(Geräte)Turnen für Senioren			Freitag	20.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle "Im Schieb"	Axel.Hissen@td-lank07.de

*) Diese Kurse sind für Mitglieder der Turn- und Gymnastikabteilung kostenlos.

Stand: 12.06.2026