

Unsere Allgemein-Sportgruppen

- Montags:**
- 16:00-17:00** Kinderturnen Sporthalle Spradow
Übungsleiter: Markus Hommers Tel.:05223/9941991
 - 17:00-19:00** Fitnesssteam Sporthalle Spradow
Übungsleiter: Stefan Homburg Tel.: 05223/522119
E-Mail: Stefan.Homburg@HSG-Spradow.de
 - 19:00-20:30** Damengymnastik Sporthalle Spradow
Übungsleiterin: Cornelia Kummer Tel.: 05223/42571
 - 19:00-20:00** Rückenschule Sporthalle Spradow
Übungsleiter: Zygfryd Jedrzej Tel.: 05222/600286
 - 19:30-21:00** Krafraum Moning Sporthalle nach Absprache
Übungsleiter: Lars Schläger 0174/5734633
E-Mail: Hansi1904@gmx.de
- Dienstag:**
- 16:00-17:00** Ballspiele-Minihandball Sporthalle Spradow
Übungsleiter: Markus Hommers Tel.: 05223/9941991
 - 18:00-19:30** Nordic-Walkinggruppe Treffpunkt „HSG-Treff“
Übungsleiter: Undine Berensmeier Tel.: 05223/74076
 - 19:00-20:30** Damenturnen Sporthalle Spradow
Übungsleiterin: Anna Trampe 05223/41147 &
Marlies Ransiek Tel.: 05223/42681
 - 20:30-21:30** Airobic Sporthalle Spradow
Übungsleiterin: Marlene Schubert Tel.: 05223/63953
- Mittwoch:**
- 20:00-21:30** Krafraum Moning Sporthalle
Übungsleiter: Stefan Homburg, Lars Schläger
- Donnerstag:**
- 19:00-20:00** B.O.P – Bauch-Oberschenkel-Po
Problemzonengymnastik
Realschulhalle Schulzentrum Bünde-Ennigloh
Übungsleiterin: Marlene Schubert Tel.: 05223/63953
 - 20:00-21:00** Step-Aerobic
Realschulhalle Schulzentrum Bünde-Ennigloh
Übungsleiterin: Marlene Schubert
 - 18:00-19:30** Nordic-Walkinggruppe Treffpunkt Kurhaus Wilmsmeier
Übungsleiter: Undine Berensmeier Tel.: 05223/74076
- Freitag:**
- 20:15-22:00** „Top Fit“ Sporthalle Spradow
Übungsleiter: Karl W. Sturhahn Tel.: 05223/42663
 - 19:30-21:00** Krafraum Moning Sporthalle nach Absprache
Übungsleiter: Lars Schläger

**Haben Sie Fragen, dann wenden Sie sich an den Leiter für Allgemeinsport,
Herrn Stefan Homburg Tel.: 05223/522119**

