

# Turnverein Ibbenbüren 1860

Gesund und Fit



Gruppe	Alter	♂/♀	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Zeitraum	Trainer
Bodyfitness	Ab 18 Jahren	m/w	18:00-19:00 Uhr TVI-Sportzentrum					laufend	Ute Jung
Deutsches Sportabzeichen	Ab 18 Jahren	m/w			18:00-20:00 Uhr** Sportzentrum Ost			laufend	Benne Jördens
Er & Sie Gymnastik & Volleyball	Ab 18 Jahren	m/w			19:30-21:30 Uhr Albert-Schweitzer-Halle			laufend	Monika Pötter Klaus Bollacke
Fitness/Skigymnastik	Ab 18 Jahren	m/w				20:00-21:30 Uhr Albert-Schweitzer-Halle		laufend	Rainer Feldmeyer
Frauengymnastik	Ab 18 Jahren	w	16:00-17:00 Uhr TVI-Sportzentrum					laufend	Monika Pötter
Frauengymnastik	Ab 18 Jahren	w		20:15-21:15 Uhr Kreissporthalle				laufend	Marlies Nüssemeier
Frauenfitness 55+	Ab 55 Jahren	w	19:00-20:00 Uhr TVI-Sportzentrum					laufend	Monika Schröder-Steinhauser
Freizeit/Breitensport	Ab 16 Jahren	m				18:30-20:30 Uhr Mauritiushalle		laufend	Volker Riebandt
Fußball-Hobbygruppe	Ab 18 Jahren	m		18:30-20:00 Uhr Goethe-Halle				laufend	Engin Memedov
Männer 66+	Ab 66 Jahren	m			10:00-11:00 Uhr TVI-Sportzentrum			laufend	Andrea Krause
Nordic Walking für Fortgeschrittene	Ab 18 Jahren	m/w		10:00-11:30 Uhr Riesenbecker Postweg, 1. Wanderparkplatz nach Autobahnbrücke				laufend	Anni Herting
Rücken-Fit	Ab 18 Jahren	m/w			19:00-20:00 Uhr Sporthalle Bockraden			laufend	Monika Schröder-Steinhauser
Step-Aerobic/ Bodyshaping	Ab 18 Jahren	w	20:00-21:30 Uhr Halle Bockraden					laufend	Claudia Gebauer
Step-Aerobic/ Bodyshaping (Winter)	Ab 18 Jahren	w	20:30-22:00 Uhr* Sporthalle Bockraden					laufend	Claudia Gebauer
Walking	Ab 18 Jahren	m/w		18:00 Uhr*** Parkplatz Wertmühlenteich/ Münsterstraße				pausiert	Anni Herting
Wandern	Ab 18 Jahren	m/w	Unregelmäßige Termine. Infos und Wanderplan unter <a href="https://bit.ly/3z6SoS2">https://bit.ly/3z6SoS2</a>					laufend	Heiner Rikeit

\*Wintermonate: Nach den Herbstferien bis zu den Osterferien.

\*\*Sommermonate: i. d. R. von Ende Mai bis Herbst

\*\*\*Ab November: Treffen um 15:00 Uhr

Abteilungsleitung: Volker Riebandt/Thomas Lücke