

# Ganzjahresangebote

für Mitglieder

## Lauftreff

**Montag** 18:00 – 19:00 Uhr (n. Vereinbarung)

**Mittwoch** 18:00 – 19:00 Uhr  
ÜL Wolfgang Bernath (T 02638-4610)  
Treff an Sporthalle Waldbreitbach

## Nordic Walking Treff

**Montag** 09:00 – 10:30 Uhr  
ÜL Anne Mommertz (T 02638-1303)  
Apr.-Okt. Treff Weißfeld Parkplatz  
Nov.-März. Treff Roßbach Wiedhalle

**Montag** 18:00 – 19:30 Uhr (Fortgeschrittene)  
ÜL Werner Schäfer (T 02638-1731)  
Treff Sporthalle Waldbreitbach

**Dienstag** 09:00 – 10:30 Uhr  
ÜL Susanne Müller (T 02638-946862)  
Treff Sportplatz Nassen

**Mittwoch** 18:00 – 18:45 Uhr  
ÜL Werner Schäfer (T 02638-1731)  
Treff Sporthalle Waldbreitbach

**Donnerstag** 09:00 – 10:30 Uhr  
ÜL Anne Mommertz (T 02638-1303)  
Treff Sporthalle Waldbreitbach

## Leichtathletik

**Montag** 18:00 – 19:30 Uhr  
für Jugend U12, U14, U16, U18

**Mittwoch** 16:00 – 17:00 Uhr  
für Kinder U8, U10 und  
Jugend U12; U14, U16

**Samstag** 09:00 – 11:00 Uhr  
für Jugend U12, U14, U16, U18  
ÜL Anke Jüssen (T 02638-6271),  
Anna Rathmann und Elgin Ließfeld  
Sporthalle oder Sportplatz Waldbreitbach

## Turnen

### Mama-Baby-Sport

**Montag** 09:00 – 09:45 Uhr  
ÜL Katrin Hardt (T 0157-78864647)  
Kolpinghaus Waldbreitbach

### Eltern-Kind-Turnen

**Dienstag** 16:00 – 16:45 Uhr / 16:45 – 17:30 Uhr  
ÜL Anna Kühl (T 0176-24264149)  
Sporthalle Waldbreitbach

### Kinder-Turnen (4-6 Jahre)

**Freitag** 15:45 – 16:45 Uhr / 16:45 – 17:45 Uhr  
ÜL Lea Mareien und Alexandra Hoffmann  
Sporthalle Waldbreitbach

### Fitnessgymnastik

**Montag** 19:30 – 20:30 Uhr  
ÜL Petra Fernholz (T 02638-6694)  
Sporthalle Waldbreitbach

### Step Aerobic

**Mittwoch** 18:00 – 19:00 Uhr  
ÜL Katrin Hardt (T 0157-78864647)  
Sporthalle Waldbreitbach

### Kickboxen

**Montag** 18:00 – 19:30 Franziskushaus  
**Mittwoch** 18:30 – 20:00 Uhr Sporthalle  
**Freitag** 17:00 – 18:30 Uhr Franziskushaus  
ÜL Steffen Heiligenschmidt (T 02638-9479440)

### Pilates

**Donnerstag** 20:00 – 21:00 Uhr  
ÜL Maike Prangenberg (T 0176-53841666)  
Sporthalle Nassen

### Seniorengymnastik

**Freitag** 16:00 – 17:00 Uhr  
ÜL Marita Babenhauserheide (0176-45946199)  
Sporthalle Waldbreitbach

### Badminton

**Freitag** 18:00 – 20:00 Uhr  
für Schüler/Jugend/Erwachsene  
ÜL Beate Eulenbach (T 02638-948849)  
Sporthalle Waldbreitbach

## Tischtennis

**Schüler/Jugend** Sporthalle Waldbreitbach  
**Dienstag+Freitag** 17:30 – 20:00 Uhr  
**Samstag** 14:00 – 18:00 Uhr  
ÜL Katharina Schlangen (T 0177-6520050)

**Erwachsene** Sporthalle Waldbreitbach  
**Dienstag+Freitag** 19:30 – 22:00 Uhr  
**Samstag** 16:00 – 22:00 Uhr  
ÜL Jörg Weißenfels (T 0170-4017221)

# Kursangebote

auch für Nichtmitglieder

## Laufkurs (nach Bedarf)

**Montag + Mittwoch** 18:00 Uhr  
ÜL Wolfgang Bernath (T 02638-945685)  
Treff an der Sporthalle Waldbreitbach

## Yoga-Kurse (dreimal jährlich a 90 Min.)

**Montag** 09:00 – 10:30 Uhr (Jutta Lacher)  
**Dienstag** 16:30 – 18:00 Uhr (Kirsten Krebs)  
18:10 – 19:45 Uhr (Kirsten Krebs)  
**Mittwoch** 19:05 – 20:30 Uhr (Jutta Lacher)  
**Donnerstag** 16:00 – 17:30 Uhr (Jutta Lacher)  
ÜL Jutta Lacher (T 02638-6204)  
ÜL Kirsten Krebs (T 0171-7925841)  
Franziskushaus Hausen

## Zumba-Kurs

**Zumba für Jugend und Erwachsene**  
**Dienstag** 19:00 – 20:00 Uhr  
ÜL Sonja Reuschenbach (T 0160-1804195)  
Kolpinghaus Waldbreitbach

## Rückenfit-Kurse (halbjährlich a 60 Min.)

**Dienstag** 08:15 – 09:15 Uhr  
09:30 – 10:30 Uhr  
10:45 – 11:45 Uhr  
**Mittwoch** 11:00 – 12:00 Uhr  
ÜL Anita Hoß (T 02638-1394)  
Kolpinghaus Waldbreitbach