

# Kursplan 2012

Wochentage 08.30 – 22.00 Uhr } inkl.  
 Wochenende / Feiertage 10.00 – 18.00 Uhr } Umkleidezeiten  
 kostenlose Kinderbetreuung: mittwochs 09.15 – 12.00 Uhr  
**Check In: 02332 / 55350 service@sportalm-gevelsberg.de**



In den Ferien gilt ein reduzierter Kursplan.  
 Feiertags finden, sofern nicht angekündigt,  
 keine Kurse statt.

Eignung			Schwerpunkt
Einsteiger	Fortgeschr.	Trainierte	A = Ausdauer K = Kräftigung R = Rhythmus B = Beweglichkeit

Kursdauer, wenn nicht anders angekündigt: 60 Min.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
----	----	----	----	----	----	----

Die Sportflächen sind  
 nur mit sauberen  
 Hallensportschuhen zu nutzen

**BASIS-KURSE** (Nutzbar mit: Studio-Abo, Kurs-Abo, Grundbeitrag Verein, Rehasport-Verordnung und Rehasport-Studio-Abo oder mit Einzel- und 10er-Karte)

<b>Badminton</b> (Freies Spielen)	x	x	x	A / K / B			20:30				Oliver Richter	Sporthalle
<b>Body Fit Special</b>		x	x	A / K / R			19:30				Milena Trost	Gymnastikraum
<b>Body Feeling</b>	x	x	x	A / K / R / B			18:15				Bernd Germershausen	Sporthalle
<b>BOP</b>	x	x	x	A / K / B			19:30				Iris Thiel	Sporthalle
<b>Eltern-Kind Gruppe</b> (ab Lauffalter)	x			A / K / R / B		10:30					Gabi Hoppmann	Sporthalle
<b>Kinder Gruppe</b> (4-6 Jahre)		x	x		15:00							
<b>Eltern-Kind Gruppe</b> (ab 2 Jahre)	x	x			16:00							
<b>Federfußball</b>	x	x	x	A / B			17:00				Peter von Rüden	Sporthalle
<b>Fit 40 +</b>	x	x	x	A / K / B	18:15						Hannelore Garz	Sporthalle
<b>Fitness für Seniorinnen</b>	x	x		A / K / B	14:30						Brigitte Burmeister	Sporthalle
<b>Freestyle Moving</b>	x	x	x	A / K / R / B		19:00		18:15			Björn Stadie / Neville Bunyan	Sporthalle
<b>Halt Dich fit</b>	x	x		A / K / B			08:45				Nicole Bösmann	Sporthalle
<b>Halt Dich fit 2</b>	x	x		A / K / B				11:00			Doris Meise-Döring	Sporthalle
<b>Inline-Skaten für Grundschüler</b> (Anfänger)	x	x		A / B			15:00				Fabian Fritzs	Sporthalle
<b>Inline-Skaten für Grundschüler</b> (Fortg.)		x	x					15:00				
<b>Inline-Skaten für Grundschüler</b> (Profis)			x					16:00				
<b>Jazz-Dance für Kids I</b> (6-8 Jahre)	x	x		A / R / B		16:00					Maria Tsioka	Gymnastikraum
<b>Jazz-Dance für Kids II</b> (8-10 Jahre)		x			17:00							Sporthalle
<b>Jazz-Dance für Kids III</b> (11-12 Jahre)		x	x		18:00							Sporthalle
<b>Jazz-Modern-Dance</b> (ab 12 Jahre)	x	x		A / R / B				17:30			Milena Trost	Gymnastikraum
<b>Low Aerobic</b>	x	x		A / K / B			20:00				Klaus-Dieter Paulus	Gymnastikraum
<b>Nordic Walking</b> (Start ab Parkplatz Waldstr.) Anmeldung: 02339 - 138119 oder 02304 - 67672	x	x	x	A		17:30			10:00		Birgit Vrba / Britta Schilling	Freiluft-Kurs
<b>Rücken Fit</b> (nur mit Anmeldung max. 6 Tage vor Kursbeginn am Check in)	x	x	x	K / B				17:00			Bastian Klocke	Sporthalle
<b>Ski Fit Gymnastik</b>	x	x	x	A / K / B			17:30				Hannelore Garz	Gymnastikraum
<b>Sport für Kids</b> (6-8 Jahre)	x	x	x	A / K / B			16:00				Fabian Fritzs	Sporthalle
<b>Sport Matinée</b> (nur von Herbst bis Frühling)		x	x	A / K / B					11:00		Bianca Neuhaus	Sporthalle
<b>Volleyball / Beachvolleyball*</b> (im Sommer) * Ansprechperson ist Bastian Klocke	x	x	x	A / B	20:30		20:30				Bastian Klocke	Sporthalle / Freiluft-Kurs
<b>Weekend Power Mix</b>		x	x	A / K / R / B				18:00			Bianca Neuhaus	Sporthalle

