

ESV Siershahn Kursübersicht/Trainingszeiten

(ohne Wettkampfsportarten: Judo, Fußball, Turnen und Leichtathletik)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
Cross Well Fit 18:00-19:00 fortlaufend Mehrzweckhalle Eva Bastian 0170/6750241	Rückenschule 18:00-19:00 Kurs, nur mit Anmeldung Mehrzweckhalle Birgit Plöger 0173/8210706	Total Body Workout 18:00-19:15 fortlaufend Overberghalle Any Stahl 0152/28694962	Rückenschule 18:00-19:00 fortlaufend Mehrzweckhalle Eva Bastian 0170/6750241	Total Body Workout 10:00-11:15 fortlaufend im Wechsel mit BPS Overberghalle Any Stahl 0152/28694962
Total Body Workout 17:45-19:00 fortlaufend Overberghalle Any Stahl 0152/28694962	Mix It Up 19:00-20:00 Kurs, nur mit Anmeldung Mehrzweckhalle Birgit Plöger 0173/8210706	Body Power Shape 19:00-20:15 fortlaufend Mehrzweckhalle Diana Wiele	Pilates 19:00-20:00 fortlaufend Mehrzweckhalle Eva Bastian 0170/6750241	Body Power Shape 10:00-11:15 fortlaufend im Wechsel mit TBW Overberghalle Diana Wiele
Indoor Cycling 19:15-20:15 fortlaufend Mehrzweckhalle Robert Schallenberg 0171/5264293	Yoga 18:30-19:45 fortlaufend Bürgerhaus Siershahn Any Stahl 0152/28694962			
Senioren Sport 60+ 09:00-10:00 Mehrzweckhalle Diana Wiele 0170/9328546	Volleyball 19:00-20:00 Overberghalle Hat. 1	Senioren Sport 70+ 09:30-10:30 Mehrzweckhalle Judith Zeitz 02623/6730		
Senioren Sport 70+ 10:00-11:00 Mehrzweckhalle Evelin Bösch 0179/7745830	Senioren Sport 70+ 10:00-11:00 Mehrzweckhalle Judith Zeitz 02623/6730	Line Dance Ü60 10:30-11:30 Mehrzweckhalle Evelin Bösch 0179/7745830		

