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 **Trainingsausfall bis 31.12.2026** 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	**Senioren Sport 70+** 10:00-11:00 Mehrzweckhalle Judith Zeitz	**Line Dance Ü60** 10:30-11:30 Mehrzweckhalle Evelin Bösch		

0179/7745830 02623/6730 0179/7745830