

Abteilungsleiter Victoria Schaffer victoria.schaffer@web.de

Stellv. Abteilungsleiter Anke Reuther anke.reuther@arcor.de

Stand per 01.02.2024

Gruppe	Alter	Zeit	Wochentag	Ort	Trainer
Frauen in Bewegung	ab 50 Jahren	19.00 – 20.30 Uhr	Montag	Wichernschule	Rita Reiners-Gertges
Umsteiger/Oldies Handball	ab 40 Jahren	19.00 – 20.15 Uhr	Montag	Hohenstaufenhalle	Klein /Rösener
Sport und Gymnastik	Senioren ab 70 Jahre	14.30 – 16.30 Uhr	Dienstag	Jahnhalle	Berndt Fricke
Frauenfitness ab 18	ab 18 Jahren	18.00 – 19.00 Uhr	Dienstag	Eine-Welt Schule	Victoria Schaffer
Fitness von Taibo – Joga	Frauen und Männer ab 18 Jahren	20.30 – 21.30 Uhr	Dienstag	Jahnhalle	Karin Laue
Fußball und Spaß für Männer ab 35	ab 35 Jahren	18.30 – 20.00 Uhr	Dienstag	Hohenstaufenhalle	Matthias Wessel
Rehagymnastik	Frauen und Männer	09.00-09.45 Uhr	Mittwoch	Jahnhalle	Jutta Nagel-Pamin
Prävention	Frauen 50 +	10.00 -11.00 Uhr	Mittwoch	Jahnhalle	Karin Laue
Wirbelsäulengymnastik	Frauen / Männer	18.30 – 19.15 Uhr	Mittwoch	Hohenstaufenhalle	Jutta Nagel-Pamin

Wirbelsäulengymnastik	Frauen/Männer	19.15 – 20.00 Uhr	Mittwoch	Hohenstaufenhalle	Jutta Nagel- Pamin
Damen u. Herrengymnastik	Seniorinnen/Senioren	09.00 -10.00 Uhr	Donnerstag	Jahnhalle	Kirsten Grotemeyer
Gymnastik mit Musik – Rückenschule 60+	Frauen/Männer ab 60 Jahren	16.00 – 17.30 Uhr	Donnerstag	Halle Rodenbeck	Marianne Henne
Frauen-/Männer-Fitness ab 50	Frauen/Männer ab 50 Jahren	19.00 -20.30 Uhr	Donnerstag	Hohenstaufenschule	Ulla Ferling
Fitness von Taibo – Joga	Frauen/Männer ab 18 Jahren	19.45 -20.45 Uhr	Donnerstag	Jahnhalle	Karin Laue
Sportabzeichentreff	für alle	16.30-18.30 Uhr	Donnerstag		Nur von Mai bis Okt. des Jahres !
Sportabzeichentreff	für alle	17.00-19.00 Uhr	Freitag		Ende Mai-Ende Sept.
Wassergymnastik	Frauen/Männer	19.00-19.45 Uhr	Dienstag	Melittabad	Kirsten Grotemeyer
Wassergymnastik	Frauen/Männer	20.15 – 21.00 Uhr	Dienstag	Kreisschwimmhalle	Kirsten Grotemeyer
Wassergymnastik	Frauen/Männer	16.00 – 16.45 Uhr	Mittwoch	Melittabad	Kirsten Grotemeyer



Trainingsplan Fitness und Gesundheit im SV 1860 Minden e.V.

Sportverein 1860 Minden e.V.

Sportverein 1860 Minden e.V. Änderungen vorbehalten

