



WINTER - TRAINING

01. Oktober 2017 bis 31. März 2018

(Änderungen vorbehalten)

Dienstag

18:00 Uhr

Lauftreff für Erwachsene und Jugendliche

Laufen in allen Leistungsklassen, von Anfängern bis zu Marathonläufern

Informationen bei Timo Pfannenschmidt: Telefon 0 22 54 / 94 60 379

Sportzentrum/Erft

18:30 Uhr

(Nordic)-Walking-Treff für Fortgeschrittene

Informationen bei Friedhelm Döbber: Telefon 0 22 54 / 12 53

Sportzentrum/Erft

Mittwoch

16:00 Uhr bis

20:00 Uhr

Zeitraum

16:00 – 17:00 Uhr

17:00 – 18:00 Uhr

18:00 – 19:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr

Hallensport für Schüler und Jugendliche

Gruppe

Schüler bis 6 Jahre, spielerische Leichtathletik

Schüler 7 und 8 Jahre, spielerische Leichtathletik (2 Gruppen)

Schüler 9 und 10 Jahre, spielerische Leichtathletik (2 Gruppen)

Schüler 11 bis 12 Jahre, Leichtathletik

Jugend ab 13 Jahre, Leichtathletik

Informationen bei Danuta Kolter: Telefon 0 22 54 / 59 40

Erft-Swist-Halle

(ab 04.10.2017)

19:00 – 20:00 Uhr

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

Informationen bei Danuta Kolter: Telefon 0 22 54 / 59 40

Erft-Swist-Halle

20:15 – 21:15 Uhr

Kraft – Bewegung - Ausdauer (ideal für Sportler ab 50 Jahre)

Informationen bei Anja Jäger: Telefon 0179 / 52 48 203

Erft-Swist-Halle

20:15 – 21:15 Uhr

Zumba

Informationen bei Nicole Wasch Telefon 01522941741

Erft-Swist-Halle

Donnerstag

14:30 Uhr

Kinderturnen für 3-5jährige

Informationen bei Danuta Kolter: Telefon 0 22 54 / 59 40

Sporthalle an der

Grundschule Weilerswist

18:30 Uhr

Lauftreff für Erwachsene und Jugendliche

Laufen in allen Leistungsklassen, von Anfängern bis zu Marathonläufern

Informationen bei Timo Pfannenschmidt: Telefon 0 22 54 / 94 60 379

Sportzentrum/Erft

18:30 Uhr

Nordic-Walking für Fortgeschrittene

(Walking für Jedermann –

Nach Bedarf beim Nordic-Walking- Kurs für Fortgeschrittene)

Informationen bei Friedhelm Döbber: Telefon 0 22 54 / 12 53

Sportzentrum/Erft

19:00 – 20:00 Uhr

Aerobic mit Workout für Anfänger und Einsteiger

Informationen bei Danuta Kolter: Telefon 0 22 54 / 59 40

Sporthalle an der

Grundschule Weilerswist

20:00 – 21:00 Uhr

Step-Aerobic

Informationen bei Danuta Kolter: Telefon 0 22 54 / 59 40

Sporthalle an der

Grundschule Weilerswist

Sonntag

10:00 Uhr

Lauftreff für Erwachsene und Jugendliche (mit Übungsleiter)

Laufen über 60 Minuten und mehr (keine Anfänger)

Informationen bei Timo Pfannenschmidt: Telefon 0 22 54 / 94 60 379

Swisterberg

In allen Schul-Ferien findet kein Hallen-Training statt !