

# ESV Siershahn Kursübersicht/Trainingszeiten 2023

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Cross Well Fit</b> 18:00-19:00 fortlaufend Mehrzweckhalle Eva Bastian	<b>Rückenschule</b> 18:00-19:00 Kursbeginn 28.02.2023 Mehrzweckhalle Birgit Plöger	<b>Total Body Workout</b> 18:00-19:15 fortlaufend Overberghalle Any Stahl	<b>Rückenschule</b> 18:00-19:00 fortlaufend Mehrzweckhalle Eva Bastian	
<b>Total Body Workout</b> 17:45-19:00 fortlaufend Overberghalle Any Stahl	<b>Mix It Up</b> 19:00-20:00 Kursbeginn 28.02.2023 Mehrzweckhalle Birgit Plöger	<b>Bauch/Beine/Po</b> 19:00-20:15 fortlaufend Mehrzweckhalle Diana Wiele	<b>Pilates</b> 19:00-20:00 fortlaufend Mehrzweckhalle Eva Bastian	
				Samstag
<b>Indoor Cycling</b> 19:15-20:15 fortlaufend Mehrzweckhalle Robert Schallenberg	<b>Yoga</b> 18:30-19:15 Kurs, nur mit Anmeldung Bürgerhaus Siershahn Kathrin Remy	<b>Spinning</b> 20:00-21:00 in Planung		<b>Total Body Workout</b> 10:00-11:15 fortlaufend
<b>Yoga</b> 18:30-19:15 Kurs, nur mit Anmeldung Bürgerhaus Siershahn Kathrin Remy	<b>Volleyball</b> 19:00-20:00 Overberghalle Hat. 1 Thomas Franz	<b>Senioren Sport</b> 9:00-10:00 Mehrzweckhalle Herbert Wolf	<b>Eltern- Kind-Turnen</b> 16:15-17:15 in Planung	Overberghalle Any Stahl

**Senioren Sport**

9:30-10:30

Mehrzweckhalle

Herbert Wolf

**Senioren Sport**

10:30-11:30

Mehrzweckhalle

Birgit Burg/Judith Zeitz

