

ESV Siershahn Kursübersicht/Trainingszeiten 2024

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

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

