

# ESV Siershahn Kursübersicht/Trainingszeiten 2024

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

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

