



# Programm 29. Juni - 03. Juli

## MONTAG 29.06.

- 08:30 - 09:30 **Fit in den Tag**  
Paul Langenfeld
- 09:00 - 10:00 **Frühsport für alle - Gymnastik im Stand**  
Heike Thediek
- 17:00 - 18:00 **Aktiv »50+«**  
Marianne Comes, Ingrid Barnow
- 17:15 - 18:15 **Yoga für Erwachsene**  
Kaddi Becherer, Jaber Moradi
- 18:00 - 20:00 **Sportabzeichen \***  
Gerald Barkowsky **Treffpunkt: VR-Bank Stadion**
- 18:30 - 19:30 **Aroha für Erwachsene**  
Petra Jeske
- 19:30 - 20:30 **Zumba Für Erwachsene**  
Dennis Bernhardt
- 20:00 - 21:30 **Sport & Fun für Jugendliche**  
Marja Ahlbrand, Lukas Eichler

## DIENSTAG 30.06.

- 16:30 - 17:30 **Wettkampfspiele für Jugendliche**  
Marcel Wahlbrink
- 18:00 - 19:00 **Krav Maga - moderne Selbstverteidigung**  
Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer
- 18:00 - 19:00 **Bauch und Rücken - ein starkes Team \***  
Heike Thediek **Treffpunkt: Bagno-Quadrat**
- 19:00 - 21:00 **Mountainbike - Rund um Stemmert**  
Frank Rummeling, Jan-Hendrik Weißschnur
- 19:00 - 20:00 **Pilates Basics - Schnupperstunde \***  
Heike Thediek **Treffpunkt: Bagno-Quadrat**
- 20:15 - 21:15 **Fitnessrends für Frauen**  
Ippi Reidegeld, Doro Ruß

## MITTWOCH 01.07.

- 06:15 - 06:45 **Early Bird - Entspannte Gymnastik/Dehnung**  
Frank Rummeling
- 13:00 - 14:00 **Bewegte & entspannte Mittagspause**  
Paul Langenfeld
- 16:00 - 18:00 **Kleinfeld-/Padeltennis**  
Lennart Paulsen
- 18:00 - 19:00 **Faszientraining**  
Petra Jeske
- 18:30 - 19:30 **Vielfalt der Entspannung für alle**  
Paul Langenfeld
- 18:45 - 19:45 **Vitalsport für Frauen**  
Ludgera Vogel
- 20:00 - 21:00 **Fitness mit Musik**  
Michaela Scheiper

## DONNERSTAG 02.07.

- 09:00 - 10:00 **Gelenk stabil - Gelenk mobil! »60+« \***  
Heike Thediek **Treffpunkt: Bagno-Quadrat**
- 17:00 - 18:00 **Fitness für den ganzen Körper**  
Nicole Hebestreit, Ippi Reidegeld, Frank Rummeling
- 18:00 - 19:00 **Krav Maga - moderne Selbstverteidigung**  
Lena Vormann, Marcus Blumenstein, Lars Dümmer
- 18:00 - 19:00 **Tischtennis**  
Jürgen Wolf
- 19:00 - 20:00 **Zumba Für Erwachsene**  
Dennis Bernhardt

## FREITAG 03.07.

- 06:15 - 06:45 **Early Bird - Entspannte Gymnastik/Dehnung**  
Frank Rummeling
- 15:00 - 17:00 **Tennis zum Kennenlernen \***  
Manfred Neuenfeldt **Anlage: TC GW, Blocktor 42**
- 16:30 - 17:30 **Tanzen für Kids**  
Maren Telgmann, Nicole Fribus
- 17:00 - 21:30 **Radtour zum Bogenplatz (Borghorst)**  
Joachim Janning, Dörte Michels, Kai Namockel 
- 19:00 - 20:00 **Aktiv »50+«**  
Marianne Comes, Ingrid Barnow

**LOS  
GEHT'S**

*Bewegung · Lebensfreude  
Nachhaltigkeit*

**29. Juni -  
07. August**

# SPORT IM BAGNO-PARK



**Alle Angebote sind KOSTENLOS**