

## Trainingsplan für die Eichendorffschule in Moers-Westerbruch

## Sport-Gemeinschaft Moers 1983 e.V

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	16.00 – 17.00 Uhr für Kinder im Kleinkind- und. Vorschulalter Team M. & E. Bettges,				10.00 – 11.00 Uhr REHA-Sport Leif Bosch
18.00 - 19.00 Uhr Sport in der PRÄVENTION „bewegen statt schonen“ Helga Fisseler	17.00 – 18.00 Uhr Kinderturnen f. Kinder ab 6 Jahre, Team M. & E. Bettges,	16.15 – 17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen f. Kinder von 2 – 4 Jahre - Melanie und Desiree			
19.00 – 20.15 Uhr ein Ganzkörpertraining in Anlehnung an Pilates Helga Fisseler			17.30 – 19.30 Uhr Tischtennis Thomas Baumeister		
			19.30 – 21.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Brunhilde Stender		

## Trainingsplan für die Astrid-Lindgren-Schule (früher Cecilien-Schule) in Moers-Scherpenberg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	16.15 – 17.15 Uhr Gymnastik f. Senioren Ellen Eichhorn				
	17.30 – 18.30 Uhr Reha-Sport-Orthopädie Leif Bosch	16.15 – 17.30 Uhr Eltern-Kind-Turnen f. Kinder von 2 – 4 Jahren Alina, Jennifer, Nadja, u.Sandra			
18.00 – 19.00 Uhr Funktionsgymnastik	19.00 – 21.00 Uhr Selbstverteidigung Krav Maga mit Stefan und Ralph	17.30 – 19.30 Uhr Turner/innen ab 4 – 14 Jahre - mit Maximilian, Alina, Nadja, Jennifer und Sandra	18.00 – 19.30 Uhr Gymnastik u. Tanz f. Sie und Ihn – Ruth Hoffmann	18.00 – 19.30 Uhr Turnerinnen von 5 – 14 Jahre, Maximilian, Alina, Nadja und Sandra	
19.30 – 21.00 Uhr Fitness-Gymnastik Simone		19.45 – 21.15 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Ruth Hoffmann	20.00 – 21.30 Uhr Selbstverteidigung Krav Maga mit Stefan und Ralph		