

von	bis	Sportart	Sportstätte	ÜbungsleiterIn	Telefon
Montag					
09:00	10:15	Yoga I	BSA Maybacher Heide	Imke Schmieding	0170/3831026
10:30	11:45	Yoga II	BSA Maybacher Heide	Imke Schmieding	0170/3831026
10:00	11:00	Gymnastik	Hallenbad Herner Str.	Walburga Krebs	02361/23328
11:00	12:30	Folklore	Hallenbad Herner Str.	Walburga Krebs	02361/23328
12:00	14:00	Tennis 2x3 Plätze je 1Std.	Heiner's Tennishalle Recklinghausen	Hermann Schiereck	02361/47836
13:00	14:30	Tai Chi	Hallenbad Herner Str.	Sebastian Garbas	0176/22728212
15:00	16:30	Qi Gong	BSA Maybacher Heide	Irmtraud Rehenning	02361/498036
16:00	17:15	Funktionsgymnastik	D.Bonhoeffer Realschule	Karin Rockstein	0151/56916717
17:15	18:30	Funktionsgymnastik	D.Bonhoeffer Realschule	Karin Rockstein	0151/56916717
19:30	20:30	ZUMBA Gold	D.Bonhoeffer Realschule	Stefanie Wuwer	0178/3800141
20:00	21:30	Badminton	D.Bonhoeffer Realschule	André Janzen	02361/653518
Dienstag					
09:00	10:00	Bodyfitness für Frauen	Hallenbad Herner Str.	Doris Nisch	02361/494221
10:00	11:00	Wirbelsäulengymnastik	Hallenbad Herner Str.	Doris Nisch	02361/494221
10:00	11:30	Nordic Walking	Bladenhorster Str. ,RE-Suderwich	R.Krause/M.-Wolff	0173/1886605_0176/99149529
10:00	12:00	freies Schwimmen	Hallenbad Herner Str.	zweimal in der Woche unter Vorlage des Mitgliedsauweis	
20:00	21:30	Volleyball	Grundschule a.d.Hohenzollernstr	Bruno Andres	02361/27286
von März bis September werden monatliche Wanderungen (ca.12-15km) angeboten; variiert zwischen DI und DO sh. Website /Outdoor/Wandern!					
Mittwoch					
09:30	10:30	Gymnastik	Hallenbad Herner Str.	Walburga Krebs	02361/23328
10:30	12:00	Square Dance	Hallenbad Herner Str.	Walburga Krebs	02361/23328
10:00	12:00	freies Schwimmen	Hallenbad Herner Str.	zweimal in der Woche unter Vorlage des Mitgliedsauweis	
13:00	14:30	Body&Brain Fitness	Hallenbad Herner Str.	Dorothee Vogt	0152/22935185
14:00	15:30	Bewegung 70 plus	St. Markus Gemeinde	Jutta Ollesch	02361/42143
16:45	17:45	Gymnastik	BSA Maybacher Heide	Anja Rösner	02368/692297
17:45	18:45	Chi Ball	BSA Maybacher Heide	Anja Rösner	02368/692297
18:00	19:00	Funktionsgymnastik	D.Bonhoeffer Realschule	Karin Rockstein	0151/56916717
20:00	21:30	Gehfußball	ev. Grundschule Im Reitwinkel	Gaby Eichenberger	0179/5427184
Donnerstag					
09:30	11:00	Gymnastik und mehr	Hallenbad Herner Str.	Jutta Ollesch	02361/42143
10:00	12:00	freies Schwimmen	Hallenbad Herner Str.	zweimal in der Woche unter Vorlage des Mitgliedsauweis	
11:00	12:30	Yoga I	BSA Maybacher Heide	Lisa Fohrmann	0177/7224001
12:45	14:15	Yoga II	BSA Maybacher Heide	Lisa Fohrmann	0177/7224001
16:30	18:00	Wirbelsäulengymnastik	BSA Maybacher Heide	Doris Nisch	02361/494221
19:00	21:00	Freiluft Beach Volleyball	BSA Maybacher Heide	Bruno Andres	02361/27286
von März bis September werden monatliche Wanderungen (ca.12-15km) angeboten; variiert zwischen DI und DO sh. Website /Outdoor/Wandern!					
Freitag					
09:30	11:00	Body&Brain Fitness	BSA Maybacher Heide	Dorothee Vogt	0152/22935185
10:00	12:00	freies Schwimmen	Hallenbad Herner Str.	zweimal in der Woche unter Vorlage des Mitgliedsauweis	
12:00	13:30	Latin Solo	Widance, Weidestr. 1A	Wiebke Harder	0172/4707906
Samstag					
10:00	12:00	Badminton	D.Bonhoeffer Realschule	André Janzen	02361/653518
10:00	12:00	Spazieren und Klönen	1x im Monat/wechselnde Treffen	Gaby Eichenberger	0179/5427184
11:30	13:30	Boule	Boulodrome Am Freibad 20, RE	Klaus Gabbert	0176/22950824
11:00		Radgruppe Treffpunkt	Hallenbad Herner Str.	Gerd Grüttner	02361/375366
ab April bis Oktober jeden 1. und 3. Samstag eines Monats					
Sonntag					
10:00	11:30	Nordic Walking	Parkplatz in den Heuwiesen am Sportplatz SG Hillen	Jutta Ollesch Rolf Krause	02361/42143 0176/99149529

bis auf wenige Ausnahmen ist das Angebot ganzjährig (Ferien legen die ÜbungsleiterInnen individuell fest)

Programmänderungen werden durch Aushänge an den Infotafeln Hallenbad Herner Str. sowie BSA Maybacher Heide und auf der Homepage <http://www.fitab50-recklinghausen.de> bekannt gegeben.

