

## Kirchlengern – 19.08. - 06.09.2024

Datum	Uhrzeit	Kurs	Leitung	Sportstätte	Bemerkung
Mo., 19.08.24	8:30 - 9:30 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik für Frühaufsteher</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	9:45 - 10:45 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	17 - 18 Uhr	<b>Energieflow Fitmix</b>	Katrin Diestelhorst	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	18 - 19 Uhr	<b>Badminton für Kinder u. Jugendl. bis 14 Jahre</b>	Mario Thiel	Beachfeld am Sportplatz der Erich-Kästner-Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	
	18 - 19 Uhr	<b>Rückenfitness</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	19 - 20 Uhr	<b>Fitnessgymnastik mit Kleingeräten</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	19 - 21 Uhr	<b>Badminton für Erw. u. Jugendl. ab 15 Jahre</b>	Mario Thiel	Beachfeld am Sportplatz der Erich-Kästner-Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	
	19:30 - 21 Uhr	<b>Nordic Walking durch Kirchlengern</b>	Petra Schünemann	Sportplatz der Erich-Kästner-Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	Walkingstöcke+ Warnweste; Walkingtechnik sollte beherrscht werden
Di., 20.08.24	15 - 16 Uhr	<b>Nappydancer; 1,5-3 J</b>	Claudia Sommer, Andrea Böcke	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte + kleiner Snack
	16 - 17 Uhr	<b>Tanzmäuse; ab 3 J (Kiga)</b>	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte
	16 - 17 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen; 1-4 J.</b>	Kerstin Koschorreck, Christina Bode	Schulhof GS Südlengern, Finkenbusch 33, 32278 Kirchlengern	
	17 - 18 Uhr	<b>Yoga mit Entspannung; auch für Anfänger</b>	Jessi Kosiol	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte, leichte Decke



Di., 20.08.24	18:30 - 19:30 Uhr	<b>Rehasport Outdoor</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	19:30 - 20:30 Uhr	<b>Walking im Stadion</b>	Christina Bode	Sportplatz der Erich-Kästner- Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	Walkingstöcke
Mi., 21.08.24	15:30 - 16:30 Uhr	<b>Nappydancer; 1,5-3 J</b>	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte + kleiner Snack
	17:30 - 19 Uhr	<b>Sportabzeichen</b>	Andrea Heisig, Christian Fleischer+ Team	Sportplatz der Erich-Kästner- Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	
	19 - 20 Uhr	<b>Fatburner (Aerobic, BBP)</b>	Jennifer Wienkemeier	Asphaltfläche Häver, Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	19:30 - 20:30 Uhr	<b>Qi Gong</b>	Christof Klugmann	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Bequeme Kleidung
Do., 22.08.24	18 - 19 Uhr	<b>Modern Line Dance</b>	Petra Schünemann, Andrea Böcke	Espelpark, Espelweg 7, 32278 Kirchlengern	
	18:30 - 19:30 Uhr	<b>Step Aerobic Intervall mit Faszientraining</b>	Natalia Esau	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	
	19 - 20 Uhr	<b>Pilates</b>	Sandra Brink, Petra Koop	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte+ Handtuch
	19 - 21 Uhr	<b>Herz-Rehasport-Outdoor</b>	Martina Zehner, Heike Feichtinger	Calisthenics-Anlage (Geräte), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte + feste Schuhe
Fr., 23.08.24	9:30 - 10:30 Uhr	<b>Fitnessgymnastik</b>	Katrin Diestelhorst	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	15 - 16:30 Uhr	<b>Tai Chi Chuan; Meditation in Bewegung</b>	Christof Klugmann	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Bequeme Kleidung
Mo., 26.08.24	8:30 - 9:30 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik für Frühaufsteher</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	9:45 - 10:45 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte



Mo., 26.08.24	17 - 18 Uhr	<b>Energieflow Fitmix</b>	Katrin Diestelhorst	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	18 - 19 Uhr	<b>Badminton für Kinder u. Jugendl. bis 14 Jahre</b>	Mario Thiel	Sportplatz der Erich-Kästner- Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	
	18 - 19 Uhr	<b>Rückenfitness</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	18 - 19 Uhr	<b>Frauengymnastik</b>	Tamara Heemeier	Espelpark, Espelweg 7, 32278 Kirchlengern	Matte/ Handtuch
	19 - 20 Uhr	<b>Fitnessgymnastik mit Kleingeräten</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	19 - 21 Uhr	<b>Badminton für Erw. u. Jugendl. ab 15 Jahre</b>	Mario Thiel	Beachfeld am Sportplatz der Erich- Kästner-Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	
	19:30 - 21 Uhr	<b>Nordic Walking durch Kirchlengern</b>	Petra Schünemann	Sportplatz der Erich-Kästner- Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	Walkingstöcke+ Warnweste; Walkingtechnik sollte beherrscht werden
Di., 27.08.24	15 - 16 Uhr	<b>Nappydancer; 1,5-3 J</b>	Claudia Sommer, Andrea Böcke	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte + kleiner Snack
Di., 27.08.24	16 - 17 Uhr	<b>Tanzmäuse; ab 3 J (Kiga)</b>	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte
	16 - 17 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen; 1-4 J.</b>	Kerstin Koschorreck, Christina Bode	Schulhof GS Südlengern, Finkenbusch 33, 32278 Kirchlengern	
	17 - 18 Uhr	<b>Yoga mit Entspannung; auch für Anfänger</b>	Jessi Kosiol	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte, leichte Decke
	17 - 19 Uhr	<b>Ballspiele</b>	Darleen Sommer, Sophia Flörke und Franziska Hengstenberg	Beachfeld am Sportplatz der Erich- Kästner-Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	
	18:30 - 19:30 Uhr	<b>Rehasport Outdoor</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte



Di., 27.08.24	19:30 - 20:30 Uhr	<b>Walking im Stadion</b>	Christina Bode	Sportplatz der Erich-Kästner-Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	Walkingstöcke
Mi., 28.08.24	15:30 - 16:30 Uhr	<b>Nappydancer; 1,5-3 J</b>	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte + kleiner Snack
	17:30 - 19 Uhr	<b>Sportabzeichen</b>	Andrea Heisig, Christian Fleischer+ Team	Sportplatz der Erich-Kästner-Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	
	18.15 - 19.15 Uhr	<b>Senioren- Fauengymnastik</b>	Tamara Heemeier	Espelpark, Espelweg 7, 32278 Kirchlengern	Matte
	19 - 20 Uhr	<b>Fatburner (Aerobic, BBP)</b>	Jennifer Wienkemeier	Asphaltfläche Häver, Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	19:30 - 20:30 Uhr	<b>Qi Gong; Meditation in Bewegung</b>	Christof Klugmann	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Bequeme kleidung
Do., 29.08.24	18 - 19 Uhr	<b>Modern Line Dance</b>	Petra Schünemann, Andrea Böcke	Espelpark, Espelweg 7, 32278 Kirchlengern	
Do., 29.08.24	18:30 - 19:30 Uhr	<b>Step Aerobic Intervall mit Faszientraining</b>	Natalia Esau	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	
	19 - 20 Uhr	<b>Pilates</b>	Sandra Brink, Petra Koop	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte+ Handtuch
	19 - 21 Uhr	<b>Herz-Rehasport-Outdoor</b>	Martina Zehner, Heike Feichtinger	Calisthenics-Anlage (Geräte), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte + feste Schuhe
Fr., 30.08.24	9:30 - 10:30 Uhr	<b>Fitnessgymnastik</b>	Katrin Diestelhorst	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	15 - 16:30 Uhr	<b>Tai Chi Chuan; Meditation in Bewegung</b>	Christof Klugmann	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Bequeme Kleidung
Mo., 02.09.24	8:30 - 9:30 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik für Frühaufsteher</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	9:45 - 10:45 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte



Mo., 02.09.24	17 - 18 Uhr	<b>Energieflow Fitmix</b>	Katrin Diestelhorst	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	18 - 19 Uhr	<b>Badminton für Kinder u. Jugendl. bis 14 Jahre</b>	Mario Thiel	Beachfeld am Sportplatz der Erich- Kästner-Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	
	18 - 19 Uhr	<b>Rückenfitness</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	18 - 19 Uhr	<b>Frauengymnastik</b>	Tamara Heemeier	Espelpark, Espelweg 7, 32278 Kirchlengern	Matte/ Handtuch
	19 - 20 Uhr	<b>Fitnessgymnastik mit Kleingeräten</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
Mo., 02.09.24	19 - 21 Uhr	<b>Badminton für Erw. u. Jugendl. ab 15 Jahre</b>	Mario Thiel	Beachfeld am Sportplatz der Erich- Kästner-Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	
	19:30 - 21 Uhr	<b>Nordic Walking durch Kirchlengern</b>	Petra Schünemann	Sportplatz der Erich-Kästner- Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	Walkingstöcke+ Warnweste; Walkingtechnik sollte beherrscht werden
Di., 03.09.24	15 - 16 Uhr	<b>Nappydancer; 1,5-3 J</b>	Claudia Sommer, Andrea Böcke	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte + kleiner Snack
	16 - 17 Uhr	<b>Tanzmäuse; ab 3 J (Kiga)</b>	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte
	16 - 17 Uhr	<b>Eltern-Kind-Turnen; 1-4 J.</b>	Kerstin Koschorreck, Christina Bode	Schulhof GS Südlengern, Finkenbusch 33, 32278 Kirchlengern	Bitte ein weißes T-Shirt zum Bemalen mitbringen
	17 - 18 Uhr	<b>Yoga mit Entspannung; auch für Anfänger</b>	Jessi Kosiol	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte, leichte Decke
	18:30 - 19:30 Uhr	<b>Rehasport Outdoor</b>	Martina Zehner	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	19:30 - 20:30 Uhr	<b>Walking im Stadion</b>	Christina Bode	Sportplatz der Erich-Kästner- Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	Walkingstöcke



Mi., 04.09.24	15:30 - 16:30 Uhr	<b>Nappydancer; 1,5-3 J</b>	Claudia Sommer	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte + kleiner Snack
	17:30 - 19 Uhr	<b>Sportabzeichen</b>	Andrea Heisig, Christian Fleischer+ Team	Sportplatz der Erich-Kästner- Gesamtschule, In der Mark 30, 32278 Kirchlengern	
	18.15 - 19.15 Uhr	<b>Senioren- Fauengymnastik</b>	Tamara Heemeier	Espelpark, Espelweg 7, 32278 Kirchlengern	Matte
	19 - 20 Uhr	<b>Fatburner (Aerobic, BBP)</b>	Jennifer Wienkemeier	Asphaltfläche Häver, Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
Mi., 04.09.24	19:30 - 20:30 Uhr	<b>Qi Gong; Meditation in Bewegung</b>	Christof Klugmann	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Bequeme Kleidung
Do., 05.09.24	18 - 19 Uhr	<b>Modern Line Dance</b>	Petra Schünemann, Andrea Böcke	Espelpark, Espelweg 7, 32278 Kirchlengern	
	18:30 - 19:30 Uhr	<b>Step Aerobic Intervall mit Faszientraining</b>	Natalia Esau	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	
	19 - 20 Uhr	<b>Pilates</b>	Sandra Brink, Petra Koop	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Matte+ Handtuch
	19 - 21 Uhr	<b>Herz-Rehasport-Outdoor</b>	Martina Zehner, Heike Feichtinger	Calisthenics-Anlage (Geräte), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte + feste Schuhe
Fr., 06.09.24	9:30 - 10:30 Uhr	<b>Fitnessgymnastik</b>	Katrin Diestelhorst	Calisthenics-Anlage (Freifläche), Schloßstraße 9, 32278 Kirchlengern	Matte
	15 - 16:30 Uhr	<b>Tai Chi Chuan; Meditation in Bewegung</b>	Christof Klugmann	Fußballwiese Häver Pavillon, Schloßstraße 7, 32278 Kirchlengern	Bequeme Kleidung

