



## ANGEBOTSPALETTE:

IN DEN SCHULFERIEN FINDET IN DER REGEL KEIN ÜBUNGSBETRIEB STATT!

### Montag

- 15:30 bis 16:30 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein, **Kinderturnen** (Vorschule) mit Gregor Deak und Ciron
- 16.00 bis 17.00 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein, **Kinderturnen** (Grundschüler) Gregor Deak und Ciron
- 17.15 bis 18.15 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein, Heike Steins „**Jazzgymnastikkurs**“ für Damen und Herren
- 19.15 bis 20.45 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein: Gemischte **Volleyballgruppe** im Alter von 15 bis 80 Jahre

### Dienstag

- 15.00 bis 16.00 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein: **Eltern-Kinder-Turnen** (Gruppe 1) mit Celine Unger und Lara Klinke.
- 16.00 bis 17.00 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein: **Eltern-Kinder-Turnen** (Gruppe 2) mit Celine Unger und Lara Klinke.

---

Rayisa Frühschütz bietet „**Rückenprävention**“\_mit Gütesiegel“ in ihren mehrfach ausgezeichneten Kursen an. Übungen zur nachhaltigen Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur.

- 18.45 bis 19.45 Uhr, im Bürgerhaus Falkenstein.
- 20.00 bis 20.45 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein: „**Damengymnastik**“ (Gymnastik-, Bewegungs- und Ballspiele für Damen im Alter von 40 bis 80 Jahren), Leitung: Rayisa Frühschütz.

### Mittwoch

- 15.00 – 16,00 Uhr Bürgerhaus Falkenstein: **Kinderleichtathletik für Grundschüler 1. und 2. Klasse** Springen, Laufen und Werfen mit den Trainern Lona Lezius und Marco.
- 16.00Uhr – 17.00 Uhr Bürgerhaus Falkenstein: **Kinderleichtathletik für Grundschüler.3. und 4. Klasse** Springen, Laufen und Werfen
- 18.30 bis 19.30 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein: „**Fitnessgymnastik**“ für Damen (ab 20 Jahre bis 60) mit Ulla Atzert.



## Donnerstag

- 18.00 bis 19.00 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein: „**Herrengymnastik**“ (45 bis 99 Jahre) mit Übungsleiter Andreas Noack (bei gutem Wetter auch als „Open-air-Gymnastik“ auf dem benachbarten Schulhof der Grundschule)
- 19.15 – 21.15 Volleyball

## Freitag

- 16.00 bis 17.15 Uhr und 17.30 bis 18.45 Uhr, Bürgerhaus Falkenstein, **Judo**, zunächst treffen sich in der ersten Gruppe die Anfänger ab 6 Jahren (bis 18), Neulinge sind gerne willkommen. In der zweiten Gruppe trainieren dann anschl. die „fortgeschrittenen“ Kinder ab dem gelben Gürtel (bis 18 Jahre). Übungsleiter sind Lothar Strecker und Denise Mesterharm.
- 18.45 – 20.15 Uhr Bürgerhaus Falkenstein: **Ju Jutsu** (Kinder)
- 20.15 – 21.30 Uhr Bürgerhaus Falkenstein: **Ju Jutsu** (Erwachsene)

## Sonntag

- Gemeinsame Ausfahrten der **Mountainbiker**. José Carreira erteilt hierzu gerne Auskunft (Tel. 0163-6603450).