



Gymnastik—Aquagymnastik—Senioren-sport—
Gesundheitssport—Fit ab 40—Fit in die Woche—Pilates—
Aerobic—Step Aerobic—Power-Fitness—Zumba—Parkour—
Volleyball—Karate—Walking—Nordic-Walking—
Kleinkinderturnen—Eltern Kind Turnen—Turnen—Turnen
Breitensport—Leistungsturnen—LG Lüdenscheid

"Pluspunkt Gesundheit.DTB"



**Pluspunkt
Gesundheit** 
DEUTSCHER TURNER-BUND

"Sport pro Gesundheit.DTB"

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT



Angebote in der Turnhalle der Pestalozzi-Grundschule,
Einfahrt von der Starnberger Straße aus, ca. 50 m von
der Stadt kommend unter der Staberg- Apotheke auf der
anderen Seite. Parkmöglichkeit an der Halle.

Infos:

N. Kühnel (Geschäft.) 0170/5569880
R. Emde (sportl. Leitung) 02371/3519146
H. Behnke (M.-Verw.) 02351/358942

Montag:

11:30 - 13:00 **Fit in die Woche (w/m)**

Erika Götte
Turnhalle Wermecker Grund 18
02351 / 27090

16:00 - 17:30 **Fit ab 40 (w/m)**

Körper in Balance
Sigrid und Helge Götz
02351 / 51093

17:45 - 18:45 **Zumba (Kurs w/m)**

Anja Kaiser
0157 / 80824834

19:00 - 20:00 **Power-Fitness (w/m)**

Silke Bäcker
02353 / 667500

20:00 - 21:30 **Volleyball Mix (w/m)**

Ronny Büttner
02351 / 860371

Dienstag:

16:00 - 17:15 **Senioren-sport (w/m)**

Elke Kulinna
02351 / 60367
0170 / 2808951

17:30 - 19:30 **Leistungsturnen (w/m)**

René Emde
02371 / 3519146
0177 / 6556699

19:45 - 20:45 **Pilates (w)**

Andrea Westerwelle
02351 / 9741315

Leichtathletik:

Der TV Friesen Lüdenscheid e.V. ist einer der
Trägervereine der Leichtathletikgemeinschaft
Lüdenscheid.

Angebote, Trainingszeiten / -orte und weitere
Informationen können aus der Internetseite der LG
unter www.lg-Luedenscheid entnommen werden.



Mittwoch:

15:45 - 16:45 Eltern-Kind-Turnen (w/m)

2. - 4. Jahre

Nadine Kühnel

0170 / 5569880

16:45 - 18:15 Turnen/Breitensport (w/m)

6. - 14. Jahre

Nadine Kühnel

0170 / 5569880

17:45 - 19:30 Leistungsturnen (w/m)

Nadine Kühnel

0170 / 5569880

René Emde

02371 / 3519146

0177 / 6556699

19:45 - 21:00 Step - Aerobic (w/m)

Andrea Westerwelle

02351 / 9741315

19:00 - 20:30 Aerobic (w/m)

mit Erika Götte

Tinsberger Turnhalle

02351 / 27090



Internet: www.tv-friesen-lüdenscheid.de

Donnerstag:

10:00 - 11:00 Walking / Nordic Walking

derzeit nicht mehr im Angebot

13:30 - 14:15 Aquagymnasik (w) (Kurs 1)

Renate Friedrichs

Lehrschwimmbecken

Lösenbacher Grundschule

02351 / 84974

14:30 - 15:00 Aquagymnasik (w) (Kurs 2)

Renate Friedrichs

Lehrschwimmbecken

Lösenbacher Grundschule

02351 / 84974

16:00 - 17:30 Breitensport Turnen

mit Tabea und Alessia

Aufbautraining

ausgewählter Turner:innen

für die Leistungsriege

17:30 - 19:30 Parkour ab 12 Jahre (w/m)

derzeit nicht mehr im Angebot

19:30 - 21:00 Volleyball der Frauen (w)

Kerstin Tsitiridi

0157 / 88714609



Internet: www.tv-friesen-lüdenscheid.de

Freitag:

12:00 - 12:45 Aquagymnastik (w) (Kurs 3)

Renate Friedrichs

Lehrschwimmbecken

Lösenbacher Grundschule

02351 / 84974

12:45 - 13:30 Aquagymnastik (w) (Kurs 4)

Renate Friedrichs

Lehrschwimmbecken

Lösenbacher Grundschule

02351 / 84974

16:00 - 17:00 Kleinkinderturnen (w/m)

3 - 6 Jahre

Marnie Hunger

02351 / 5693503

16:30 - 17:30 KARATE für Kinder (w/m)

6 - 14 Jahre

Adolf-Kolping-Schule

Artur Kaiser

02351 / 9744889

18:00 - 20:00 Leistungsturnen (w/m)

Kerstin Kockskämper

02351 / 9742895

0177 / 7864919

René Emde

02371 / 3519146

0177 / 6556699

19:00 - 20:00 Step mit Handgeräten (w/m)

Erika Götte

Tinsberger Turnhalle

02351 / 27090

20:00 - 21:30 Breitensport Männer (m)

Helge Götz

02351 / 51093

Internet: www.tv-friesen-lüdenscheid.de