

Kurse der DJK SG Hommersum/Hassum in der Turnhalle Hassum (Boeckelter Weg 531)

Stand: 14.05.2017 | gültig ab dem 01. Mai 2017



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08 0						
08 15						
08 30						
08 45		Fit in den Tag			Step Dich ins WE	
09 0	Nordic Walking	Fitnesskurs für Frauen			Wochenendkurs	
09 15	Start: Kessel / Park-				Vera Rensing	
09 30	platz am Sternberg	<i>Christiane Reffeling</i>			8.30 - 09.30 Uhr	
09 45		8.30 - 10.00 Uhr				
10 0	Brigitte v. d. Sandt	Ladies in Form 50+				
10 15	9.00 - 10.15 Uhr	Morgenfitness				
10 30		<i>Christiane Reffeling</i>				
10 45		10.00 - 11.00 Uhr				
11 0						Fremdbelegung
11 15						
11 30						
11 45						
12 0						10.30 - 12.00 Uhr
12 15						
12 30						
12 45						
13 0						
13 15						
13 30						
13 45						
14 0						
14 15						
14 30						
14 45						
15 0						
15 15						
15 30						
15 45						
16 0						
16 15						
16 30						
16 45						
17 0						
17 15						
17 30						
17 45						
18 0						
18 15						
18 30						
18 45						
19 0						
19 15						
19 30						
19 45						
20 0						
20 15						
20 30						
20 45						
21 0						
21 15						
21 30						
21 45						
22 0						
22 15						
22 30						
22 45						

Legende:

 Frauen	 Kinder+Jugendliche	 Männer
 Senioren	 Männer+Frauen	 Fremdbelegung (nicht durch Ho/Ha)

Weitere Informationen zu den Kursen und der Breitensportabteilung insgesamt können über die Vereinshomepage (www.djk-hoha.com) oder persönlich über die Resortleiterin **Sigrid Schenk** (Fon 0 28 23 / 9 21 89 34 oder per Mail breitensport@djk-hoha.com) eingeholt werden!