

# Freie Kursplätze

Kategorie	Zielgruppe	Angebot	Tag	Uhrzeit	Ort	Übungsleiter/in
Kampfsport	Kinder	Traditionelles Süd-Shaolin Kung Fu ab 12 J.	Montag	19:00-21:00	Sportcenter Ossenberg	Günter Kaupke Tel.: 02842/41796 oder 0177/8777918
Kampfsport	Erwachsene	Jiu Jitsu ab 18 J.	Montag	19:00-21:00	Sportcenter Ossenberg	Sven Teige Tel.: 0177/4868465
Fitness	Erwachsene	Fitness-Mix mit Kleingräten ab 50 J.	Dienstag	16:30-17:30	Sportcenter Ossenberg	Birgit Mangold Tel.: 02802/947165
Fitness	Erwachsene	Fitnessmix	Mittwoch	09:00-10:00	Sportcenter Ossenberg	Manuela Kohl Tel.: 0173/5677108
Fitness	Erwachsene	Step Aerobic und Bodystyling	Mittwoch	09:00-10:00	Sportcenter Ossenberg	Birgit Mangold Tel.: 02802/947165
Fitness	Erwachsene	Bauch-Rücken-Dehnkurs	Mittwoch	10:00-11:00	Sportcenter Ossenberg	Manuela Kohl Tel.: 0173/5677108
Kampfsport	Jugendliche/ Erwachsene	OSS Selbstverteidigung	Mittwoch	19.15-21:15	Grote Gert TH, Rheinberg	Sven Teige Tel.: 0177/4868465
Fitness	Erwachsene	Bodystyling mit Kleingeräten	Donnerstag	08:45-09:45	Sportcenter Ossenberg	Birgit Mangold Tel.: 02802/947165
Fitness	Erwachsene	Step für Fortgeschrittene	Freitag	09:00-10:00	Sportcenter Ossenberg	Manuela Kohl Tel.: 0173/5677108

Fitness	Erwachsene	Bodystyling	Freitag	10:00-11:00	Sportcenter Ossenberg	Manuela Kohl Tel.: 0173/5677108
Fitness	Erwachsene	Fit mit Baby	Freitag	15:45-16:45	Sportcenter Ossenberg	Jaqueline Schaffner Tel.: 015730615097
Fitness	Erwachsene	Dance & Strike	Freitag	17:15-18:15	Sportcenter Ossenberg	Miriam Fechner Tel.: 0177/6427585
Kampfsport	Jugendliche	Traditionelles Süd-Shaolin Kung Fu ab 12 J.	Freitag	18:00-20:00	Sportcenter Ossenberg	Günter Kaupke Tel.: 02842/41796 oder 0177/8777918
Kampfsport	Erwachsene	Jiu Jitsu ab 18 J.	Freitag	19:00-21:00	Sportcenter Ossenberg	Sven Teige Tel.: 0177/4868465
Tanzen	Jugendliche	Dance & more ab 15 J.	Samstag	11:15-12:15	Sportcenter Ossenberg	Fenja Wilking Tel.: 02802/948951
Fitness	Erwachsene	Fitness quer Beet mit und ohne Kind	Sonntag	09:00-10:00	Sportcenter Ossenberg	Jaqueline Schaffner Tel.: 015730615097
Kampfsport	Erwachsene	Jiu Jitsu Prüfungsvorbereitung	Sonntag	09:00-11:00	Sportcenter Ossenberg	Sven Teige Tel.: 0177/4868465
Kampfsport	Jugendliche/ Erwachsene	OSS Selbstverteidigung	Sonntag	15:00-17:00	Grote Gert TH, Rheinberg	Sven Teige Tel.: 0177/4868465