



## Kursprogramm 2024

- Gymnastik Abteilung -



**Ort: Turnhalle GGS Lörick, Wickrather Str. 31, 40547 Düsseldorf**

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit
17:00-17:30		<b>Eltern-/Kind-Turnen</b> <u>für 4-6 jährige</u>	<b>Eltern-/Kind-Turnen</b> <u>für 1-3 jährige</u>	<b>Eltern-/Kind-Turnen</b> <u>für 1-3 jährige</u>		17:00-17:30
17:30-18:00		<i>[mit Michael und Maren]</i>	<i>[mit Michael und Sven]</i>	<i>[mit Michael und Luzie]</i>		17:30-18:00
18:00-18:30		<b>Kinder-Turnen</b> (ab 6 Jahre / ohne Eltern)	<b>Functional Fitness</b>	<b>Gerätturnen</b> <b>für Fortgeschrittene</b> (ab 6 Jahre)		18:00-18:30
18:30-19:00		<i>[mit Michael und Maren]</i>	<i>[mit Sven]</i>			18:30-19:00
19:00-19:30		<b>Pilates und</b> <b>Faszienstretching</b>	<b>Rückenfit</b> [mit Sven]	<i>[mit Michael und Luzie]</i>		19:00-19:30
19:30-20:00		<i>[mit Karin]</i>	<b>Mobility</b> [mit Sven]	<b>Gerätturnen</b> <b>Erwachsene</b>		19:30-20:00
20:00-20:30		<b>Pilates und</b> <b>Faszienstretching intensiv</b>	<b>Volleyball</b>			20:00-20:30
20:30-21:00		<i>[mit Karin]</i>		<i>[mit Michael]</i>		20:30-21:00
21:00-21:30			[mit Michael]			21:00-21:30
21:30- 22:00						21:30- 22:00

**Kontakt: [gymnastik-leitung@sc-west-duesseldorf.de](mailto:gymnastik-leitung@sc-west-duesseldorf.de)**