

Sport-Club Effelsberg 1933 e.V.

Wir halten Dich in Bewegung mit



Gymnastik

Leitung: Frau Avida Müller-Ahlhelm

Ort: die Damengymnastikgruppe trifft sich jeweils mittwochs um 18.00 Uhr; in der Mehrzweckhalle Lethert. Die erste Gymnastikstunde findet am 21.02.2024 statt.

Step-Aerobic

Leitung: Frau Kathrin Müller

Ort: die Step-Aerobicgruppe trifft sich jeweils montags um 19.30 Uhr; in der Mehrzweckhalle Lethert. Die erste Übungseinheit findet am 19.02.2024 statt.

Sitzgymnastik

Leitung: Frau Avida Müller-Ahlhelm.

Ort: die Sitzgymnastikgruppe trifft sich jeweils montags um 16.30 Uhr in der Mehrzweckhalle Lethert. Die erste Sitzgymnastikstunde findet am 19.02.2024 statt.

Pilates

Leitung: Frau Avida Müller-Ahlhelm.

Ort: die Pilatesgruppe trifft sich jeweils montags um 17.45 Uhr in der Mehrzweckhalle Lethert. Die erste Pilatesstunde findet am 19.02.2024 statt

Tischtennis

Die Freizeit-Tischtennisgruppe trifft sich jeweils dienstags um 18.00 Uhr in der Mehrzweckhalle Lethert

Du hast Interesse an den Hallensportangeboten,

dann komm doch einfach einmal vorbei und teste, ob Dir das Angebot zusagt. Für Rückfragen steht Rudi Schmitz, Tel.: 02257/4199 oder 01782967904, zur Verfügung.