

Herren- gruppen	Gemischte Gruppen	Damen- gruppen	Kinder- gruppen
Montags- gruppe	Outdoorsport Nordic Walking	Damen- gymnastik Nippes	Kinder- turnen
	Yoga, Pilates Rückenfit	Damen- gymnastik 50+ in Longerich	
	CrossTraining		
	Entspannung		
	Senioren- sport		
	Rehasport gemischt		

**Ansprechpartner/in:**

Montagsgruppe: Klaus Bischoffstrate, Tel.: 0176-106 589 12

Kinderturnen: Melanie Gliss, [kinderturnen@turnerkreisnippes.de](mailto:kinderturnen@turnerkreisnippes.de)

Damengymnastik in Nippes: Mechtild Schüppenbauer, Tel: 0221-16916782

Damengymnastik , Reha 1in Longerich: Elena Kuschel, Tel. 0221- 5896591

Nordic Walking: Ulrike Adam, Tel: 0221-795598

Pilates,Rückenfit, Birgit Lucht-Heinze, Tel.: 0221 5995902, [lucbir@web.de](mailto:lucbir@web.de)

Fitness-Yoga: Erika Schmitz, Tel.: 0170-4569434

QiGong Taiji, Reha 2: Sigrid Kanther, Tel.: 0221-54813222

CrossTraining: Petro Vassilou, 01577-3550190, [petrosan@web.de](mailto:petrosan@web.de)

Senioren-sport: Marliese Stein , Tel. 0221-5994672

## Angebote Breiten- und Gesundheitssport im



**Geschäftsführender Vorstand:**

1. Vorsitzender: Christian Gernhardt

Geschäftsführer: Gernot Schmitz

Kassenwart: Max Janssen

**Anschrift:**

Turnerkreis Nippes 1903 e.V.

Geschäftsstelle

Auguststr. 51

50733 Köln

## Wöchentliches Sportangebot des Turnerkreis Nippes (Breiten- und Gesundheitssport) - Stand 16.10.2021

Tageszeit/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Vormittag	9.30-10.30 Uhr Fit für 100 Gr. 4  SVP	9.30-10.30 Uhr Fit für 100 Gr.1 10.30-11.30 Uhr Fit für 100 Gr. 2	10-11 Uhr Fit für 100 Gr. 5  Phö Wei		9.30-10.30 Uhr Reha Orthopädie Gr.2 G.S.H.	10-11 Uhr Nordic Walking im Nordpark Pp. Neu
	10-11 Uhr Fit für 100 Gr. 5  Phö Wei	11.30-12.30 Uhr Fit für 100 Gr.3  G.S.H		9.30-10.30 Uhr Fit für 100 Gr.1 10.30-11.30 Uhr Fit für 100 Gr. 2 11.30-12.30 Uhr Fit für 100 Gr.3  G.S.H	10.30-11.30 Uhr QiGong Taiji  G.S.H	
						9.30-10.30 Uhr Fit für 100 Gr. 4  SVP
Nachmittag bzw. Abend	16-17.15 Uhr Reha Orthopädie Gr.1 GS Kath.Sts.		15-16 Uhr Bewegt älter werden (baew) AH			
	17.15-18.30 Uhr Body fit querbeet (Gymnastik/Damen) GS KathSts			17-18 Uhr Fitness-Yoga  GS Alto	17:00-17.45 Uhr Kinderturnern für 3 – 4-jährige GS.Gel	
	19.00-20.15 Uhr Fit mit Ball (Herren) („Montagsgruppe“) Bül	17.30-18.30 Uhr Bewegt älter werden (baew) Bil	18-19 Uhr Nordic Walking im Nordpark, Sack- gasse Herforderstr.	18-19 Uhr Rückenfit  GS Alto	17.45-18.30 Uhr Kinderturnern für 4 – 5-jährige GS.Gel	
	20.15-21.30 Uhr CrossTraining  Bül			19-20.30 Uhr Happy Rücken (Gymnastik/Damen) Bül	18-19 Uhr Pilates lfd.  GS Alto	

### Kürzel:

**GS Gel** = Grundschule Gellertstr. Ecke Niehlerstr., Nippes

**AH** = Feierraum Bürgerzentrum Altenberger Hof, Nippes

**Bil** = Seminarraum Netzwerk e.V., Longericherstr. 136, Bilderstöckchen

**Bül** = Schule Bülowstr. 80, Nippes

**GS Alto** = Grundschulen Altonaerstr., Eingang Bielefelderstr., Longerich

**G.S.H.** = Geschwister-Scholl-Haus, Wirtsgasse 14, Longerich

**Phö Wei** = Seniorenresidenz Phönix, Neusser Str. 669-673, Weidenpesch

**SVP** = Begegnungsraum Seniorenvertretung DRK Pohlmannstr. 13, Niehl

**GS KathSts** = Kath. Sternsingergrundschule, Longericher Hauptstr. 83-85

**Pp. Neu** = Parkplatz Neusser Landstr. Ecke Geestemünderstr.