

Herren- gruppe	Gemischte Gruppen	Damen- gruppen	Kinder- gruppen
Montags- gruppe	Outdoorsport Nordic Walking	Rücken Yoga Nippes	Kinder- turnen
	Yoga, Pilates, Rückenfit, Fit in den Tag	Body fit querbeet Longerich	
	Crosstraining	Fitness- gym 60+	
	Entspannung		
	Senioren- sport		
	Rehasport Orthopädie		

Ansprechpartner/in:

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

Kinderturnen: Melanie Gliss, kinderturnen@turnerkreisnippes.de

Damengymnastik , Reha 1, Pilates,Rückenfit, Fit in den Tag: Birgit Lucht-Heinze; Tel.: 0221 5995902

Nordic Walking, Outdoorfitness 60+: Ulrike Adam, Tel: 0221-795598

Fitness-Yoga, RückenYoga: Marliese Stein, Tel.: 0221 5994672

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

CrossFit: Petro Vassilou, 01577-3550190, petrosan@web.de

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

Fitnessgym 60+: Dilek Postaci, Tel.: 0177 3387197

Angebote Breiten- und Gesundheitssport im



Geschäftsführender Vorstand:

1.Vorsitzender: Christian Gernhardt

Geschäftsführer: Gernot Schmitz

Kassenwart: Max Janssen

Geschäftsanschrift TK Nippes 1903 e.V.:

Zu Hd. Geschäftsführer Gernot Schmitz

Auguststr. 51, 50733 Köln

Wöchentliches Sportangebot im TK Nippes 1903 e.V. (Breiten- und Gesundheitssport) - Stand 070923

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 11.30-12.30 Uhr Fit für 100 Gr.3 G.S.H.	10-11 Uhr Bewegt älter werden (baew) Phö Wei 11.30-12.30 Uhr Outdoorfitness 60+ Atst		9.00-10.00 Uhr Fit in den Tag G.S.H. 9.30-10.30 Uhr Fit für 100 Gr. 4 SVP 10.00-11.00 Uhr BÜ Gr. 1 11.00-12.00 Uhr BÜ Gr. 2	10-11 Uhr Nordic Walking im Nordpark Pp. Neu
				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.		
Nachmittag bzw. Abend	16-17.15 Uhr Reha Orthopädie Gr.1 GS Kath.Sts.		15-16 Uhr Bewegt älter werden (baew) AH		10.00-11.00 Uhr Reha Orthopädie Gr.2 G.S.H.	
	17.15-18.30 Uhr Body fit querbeet (Gymnastik/Damen) GS KathSts		16 - 17 Uhr Fitnessgym 60+ AH	17-18 Uhr Fitness-Yoga GS Alto	17-18 Uhr QiGong Taiji P.H. 17-17.45 Uhr	
	19.00-20.15 Uhr Fit mit Ball (Herren) („Montagsgruppe“) Bül	17.00-18.00 Uhr Bewegt älter werden (baew) Bil	18-19 Uhr Nordic Walking im Nordpark Sackgasse Herforderstr.	18-19 Uhr Rückenfit GS Alto	Kinderturnern für 3 - 4 -jährige GS.Gel 17.45-18.30 Uhr Kinderturnern für 5 -6 -jährige GS.Gel	
	20.15-21.30 Uhr CrossTraining Bül			19-20.30 Uhr RückenYoga Bül	18-19 Uhr Pilates lfd. GS Alto	

Kürzel:

AH = Feierraum Bürgerzentrum Altenberger Hof, Nippes

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

Bül = Maternusschule Bülowstr. 80, Nippes

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

GS Gel = Grundschule Gellertstr. Ecke Niehlerstr., Nippes

P.H. = Halle Paul Humburgstr. 13

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.

Atst = Araltankstelle Ecke Longericher Hauptstr.

BÜ = Büdchen am Rosenhof, Platanenweg 14a, 50827 Köln