

**Erstmalig in diesem Jahr bieten wir euch ein aktives  
Sommerferienprogramm in der Zeit vom 27.06. bis zum 11.08.an.**

# *Sportlich durch den Sommer*

|            |   | <b>Treffpunkt</b>                  | <b>Uhrzeit</b>           | <b>Übungsleiter</b>        | <b>Telefon:</b>      |
|------------|---|------------------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------|
| 27.06.2022 | <i>Tanzen auf der Fläche mit Petra</i>            | <i>Sportzentrum Falkschule</i>     | <i>11:00 - 12:00 Uhr</i> | <i>Petra Thiele</i>        | <i>0157 87408591</i> |
|            | <i>Tanzen auf dem Stuhl mit Petra</i>             | <i>Sportzentrum Falkschule</i>     | <i>12:00 - 13:00 Uhr</i> | <i>Petra Thiele</i>        | <i>0157 87408591</i> |
|            | <i>TABATA mit Kristopher</i>                      | <i>Stadtgarten (Matten mitbr.)</i> | <i>18:00 - 19:00 Uhr</i> | <i>Kristopher Tischler</i> | <i>0176 92317198</i> |
|            | <i>PILATES mit Corinna</i>                        | <i>Gysenberg (Matten mitbr.)</i>   | <i>19:00 - 20:00 Uhr</i> | <i>Corinna Tomczak</i>     | <i>0157 35363083</i> |
|            | <i>La Senioritas mit Jacky</i>                    | <i>Sportzentrum Falkschule</i>     | <i>18:30 - 19:30 Uhr</i> | <i>Jacqueline Pusch</i>    | <i>0157 87369474</i> |
| 28.06.2022 | <i>Body Workout mit Corinna</i>                   | <i>Gysenberg (Matten mitbr.)</i>   | <i>19:00 - 20:00 Uhr</i> | <i>Corinna Tomczak</i>     | <i>0157 35363083</i> |
| 30.06.2022 | <i>Fahrradtour mit Anne zum Ritter auf Crange</i> | <i>Sportzentrum Falkschule</i>     | <i>15:30 Uhr</i>         | <i>Annegret Tomczak</i>    | <i>0163 8665985</i>  |
| 04.07.2022 | <i>Tanzen auf der Fläche mit Petra</i>            | <i>Sportzentrum Falkschule</i>     | <i>11:00 - 12:00 Uhr</i> | <i>Petra Thiele</i>        | <i>0157 87408591</i> |
|            | <i>Tanzen auf dem Stuhl mit Petra</i>             | <i>Sportzentrum Falkschule</i>     | <i>12:00 - 13:00 Uhr</i> | <i>Petra Thiele</i>        | <i>0157 87408591</i> |
|            | <i>PILATES mit Corinna</i>                        | <i>Gysenberg (Matten mitbr.)</i>   | <i>19:00 - 20:00 Uhr</i> | <i>Corinna Tomczak</i>     | <i>0157 35363083</i> |
|            | <i>La Senioritas mit Jacky</i>                    | <i>Sportzentrum Falkschule</i>     | <i>18:30 - 19:30 Uhr</i> | <i>Jacqueline Pusch</i>    | <i>0157 87369474</i> |

# Sportlich durch den Sommer

|                             |   |  |                               |                          |                      |
|-----------------------------|---|--|-------------------------------|--------------------------|----------------------|
| 05.07.2022                  | Body Workout mit Corinna                          | Gysenberg (Matten mitbr.)  | 19:00 - 20:00 Uhr             | Corinna Tomczak          | 0157 35363083        |
| 06.07.2022                  | MÜBAKI mit Kerstin                                | Stadtgarten Sportwiese   | 10:00 - 11:00 Uhr             | Kerstin Tischler         | 0163 4945107         |
|                             | Stretch & Relax                                   | Stadtgarten Sportwiese (Matte mitbringen)  | 20:00 - 21:00 Uhr             | Lisa Schelbert           | 0163 6307898         |
| <b>07.07.2022 FÄLLT AUS</b> | <b>4STREATZ mit Jessica</b>                       | <b>Stadtgarten Sportwiese</b>  | <b>18:00 - 19:00 Uhr</b>      | <b>Jessica Mahlinger</b> | <b>0151 21604559</b> |
| 08.07.2022                  | Fahrradtour mit Irmgard zur Zeche Ewald           | Sportzentrum Falkschule  | 15:00 Uhr                     | Irmgard Deppe            | 0234 850064          |
|                             | Kids Club Bastelaktion (4-6J.)                    | Sportzentrum Falkschule  | 16:00 - 18:00 Uhr             | Jessica Mahlinger        | 0151 21604559        |
| 09.07.2022                  | Inliner Runde um den Kemnader See mit Christopher | Freizeitzentrum Kemnade<br>eigene Anreise, Inliner können vor Ort ausgeliehen werden | 11:00 Uhr<br>ca. 1 Std. 10 Km | Kristopher Tischler      | 0176 92317198        |
| 11.07.2022                  | Tanzen auf der Fläche mit Petra                   | Sportzentrum Falkschule  | 11:00 - 12:00 Uhr             | Petra Thiele             | 0157 87408591        |
|                             | Tanzen auf dem Stuhl mit Petra                    | Sportzentrum Falkschule  | 12:00 - 13:00 Uhr             | Petra Thiele             | 0157 87408591        |
|                             | TABATA mit Kristopher                             | Stadtgarten (Matten mitbr.)  | 18:00 - 19:00 Uhr             | Kristopher Tischler      | 0176 92317198        |
|                             | La Senioritas mit Jacky                           | Sportzentrum Falkschule  | 18:30 - 19:30 Uhr             | Jacqueline Pusch         | 0157 87369474        |
| 13.07.2022                  | MÜBAKI mit Kerstin                                | Stadtgarten Sportwiese   | 10:00 - 11:00 Uhr             | Kerstin Tischler         | 0163 4945107         |
|                             | Gummistiefelweitwurf mit Hilde                    | Akademie   | 15:00 Uhr                     | Hildegard Kielholz       | 02323 30826          |
| <b>FÄLLT AUS</b>            | <b>Stretch &amp; Relax (Matte mitbringen)</b>     | <b>Stadtgarten Sportwiese</b>  | <b>20:00 - 21:00 Uhr</b>      | <b>Lisa Schelbert</b>    | <b>0163 6307898</b>  |

# Sportlich durch den Sommer

|                             |   |  |                   |                        |               |
|-----------------------------|---|--|-------------------|------------------------|---------------|
| 14.07.2022                  | Hula Hoop mit Sina  | Stadtgarten Sportwiese   | 19:00 - 20:00 Uhr | Sina Bonin             | 0160 97239221 |
| 15.07.2022                  | Wellness & Gesundheit mit Anne                              | Gysenberg (Matten mitbr.)  | 16:00 Uhr         | Annegret Tomczak       | 0163 8665985  |
| 18.07.2022                  | Minigolf mit Martina<br>MGV-Wanne                           | Falkschule<br>wir gründen Fahrgemeinschaften<br>TN-Zahl ist begrenzt auf 10<br>Pers. | 11:00 Uhr         | Martina Kirst-Hansmann | 0176 80021882 |
|                             | La Senioritas mit Jacky                                     | Sporthalle Castroper-Str.  | 18:30 - 19:30 Uhr | Jacqueline Pusch       | 0157 87369474 |
|                             | Kinder Yoga<br>(4-6 J Eltern Kind Std.<br>Matte mitbringen) | Stadtgarten Sportwiese   | 10:00 - 10:45 Uhr | Lisa Schelbert         | 0163 6307898  |
| 19.07.2022                  | Spielenachmittag ab 6 J                                     | Sportzentrum Falkschule<br>(draußen)   | 15:00 - 17:00 Uhr | Jessica Mahlinger      | 0151 21604559 |
| 20.07.2022                  | MÜBAKI mit Kerstin  | Stadtgarten Sportwiese   | 10:00 - 11:00 Uhr | Kerstin Tischler       | 0163 4945107  |
| 21.07.2022                  | Wanderung mit Irmgard                                       | Sportzentrum Falkschule  | 15:00 Uhr         | Irmgard Deppe          | 02323 30826   |
|                             | Hula Hoop mit Sina  | Stadtgarten Sportwiese   | 19:00 - 20:00 Uhr | Jacqueline Pusch       | 0160 97239221 |
| 22.07.2022                  | Kids Club Bastelaktion<br>(4-12 Jahre.)                     | Sportzentrum Falkschule  | 16:00 - 18:00 Uhr | Jessica Mahlinger      | 0151 21604559 |
| 25.07.2022                  | La Senioritas mit Jacky                                     | Sporthalle Castroper-Str.  | 18:30 - 19:30 Uhr | Jacqueline Pusch       | 0157 87369474 |
| 26.07.2022                  | AROHA mit Anne  | Gysenberg  | 16:00 - 17:00 Uhr | Annegret Tomczak       | 0163 8665985  |
| 27.07.2022 <b>FÄLLT AUS</b> | Kids Club Bastelaktion<br>(7-12 Jahre.)                     | Sportzentrum Falkschule  | 16:00 - 18:00 Uhr | Jessica Mahlinger      | 0151 21604559 |

# Sportlich durch den Sommer

|                             |   |                                   |                   |                   |               |
|-----------------------------|---|-----------------------------------|-------------------|-------------------|---------------|
| 28.07.2022 <b>FÄLLT AUS</b> | 4STREATZ mit Jessica  | Stadtgarten Sportwiese            | 18:00 - 19:00 Uhr | Jessica Mahlinger | 0151 21604559 |
|                             | Hula Hoop mit Sina  | Stadtgarten Sportwiese            | 19:00 - 20:00 Uhr | Sina Bonin        | 0160 97239221 |
| 29.07.2022                  | Boulen mit Anne   | Sportzentrum Falkschule           | 17:00 Uhr         | Annegret Tomczak  | 0163 8665985  |
| 01.08.2022                  | La Senioritas mit Jacky   | Sporthalle Castroper-Str.         | 18:30 - 19:30 Uhr | Jacqueline Pusch  | 0157 87369474 |
| 04.08.2022                  | Der Natur auf der Spur mit Parcours mit Anne                                      | Sportzentrum Falkschule           | 16:00 Uhr         | Annegret Tomczak  | 0163 8665985  |
| 08.08.2022                  | Cranger Kirmes mit Anne<br>Wir fahren mit dem Bus 311                             | Abfahrt ab Bruchstr.              | 17:43 Uhr         | Annegret Tomczak  | 0163 8665985  |
| 11.08.2022                  | Wanderung mit Hannelore<br>Fahrt mit eigenen PKW<br>Wir bilden Fahrgemeinschaften | Sportzentrum Falkschule           | 14:00 Uhr         | Annegret Tomczak  | 0163 8665985  |
|                             |   |                                   |                   |                   |               |
| Jeden Montag und Donnerstag | Nordic-Walking mit Elke   | Parkplatz Eissporthalle Gysenberg | 15:00 - 16:00 Uhr | Elke König        | 02323 460342  |
| Jeden Montag                | Hula Hoop mit Kerstin   | Stadtgarten Sportwiese            | 19:00 - 20:00 Uhr | Kerstin Tischler  | 0163 4945107  |
| Jeden Donnerstag            | Boule mit Werner  | Sportzentrum Falkschule           | 18:00 Uhr         | Werner Klein      | 0177 5386547  |



[Link zum Kalender Ferienprogramm >>>](#)

**Anmeldungen erforderlich!!!**

Anmelden bei dem/der jeweiligen Übungsleiter\*in. Änderungen sind möglich!