

Sport-Kurse* (auch für Nichtmitglieder)

LAUFEN



Laufen für Einsteiger

Dienstag und Donnerstag 19.15 Uhr
Parkplatz Halle Hackenberg
Übungsleiterin: T. Möller, M. Knobel Brücher
Übungsleiter: Jens Brücher
E-Mail: laufen-einsteiger@frischauf-lennep.de

TANZEN



Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene

Mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr
Siedlerheim Grenzwall
Tanzlehrer Roman Hense
E-Mail: tanzen-fortgeschrittene@frischauf-lennep.de

Gesellschaftstanz für Einsteiger

Mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr
Siedlerheim Grenzwall
Tanzlehrer Roman Hense
E-Mail: tanzen-einsteiger@frischauf-lennep.de

YOGA



Yoga Basics

Mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr
Röntgengymnasium Gymnastikraum
Übungsleiterin: Anke Lindermann
E-Mail: yoga@frischauf-lennep.de

GERÄTE-ZIRKEL* KOOPERATION FAL/LTG

Fit in 30 Minuten LTG

Moll'sche Fabrik, Neugasse 4
Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 08:30 – 21:00 Uhr
Samstag und Sonntag 10:00 – 15:00 Uhr
Einlass bis 45 min vor Ende der Trainingszeit

* Die Teilnahme ist kostenpflichtig, mtl. € 24,90.

Informationen unter info@frischauf-lennep.de

oder bei den jeweiligen Kursleitern.

Die Mitglieder des TV „Frisch Auf“ Lennep zahlen halbe Kursgebühren, excl. Geräte-Zirkel.

Sport-Treffs

LAUFTREFF



Röntgenläufer

(Fortgeschrittene/Marathon)
Sonntags nach Absprache
Parkplatz Sporthalle Hackenberg
E-Mail: laufen-fortgeschrittene@frischauf-lennep.de

Laufen für Fortgeschrittene

Dienstags und Donnerstag, 19.15 Uhr
Parkplatz Sporthalle Hackenberg
Übungsleiter: Jens Brücher
Übungsleiterin: T. Möller, M. Knobel Brücher
E-Mail: laufen-fortgeschrittene@frischauf-lennep.de

Walking/Nordic Walking

Dienstag und Donnerstag 19.15 Uhr
Parkplatz Sporthalle Hackenberg
Übungsleiter: Rolf New
E-Mail: laufen@frischauf-lennep.de

RADFAHRTREFF



Radfahren für Jedermann

Jeden 3. Sonntag im Monat von Mai
bis September 10.00 – 15.00 Uhr
Feuerwehrparkplatz Lennep
Übungsleiter: Rolf New
E-Mail: radfahrtreff@frischauf-lennep.de

Mit dem Mitgliedsbeitrag kann das gesamte Sportangebot des Vereins genutzt werden, mit Ausnahme der Kurse.



Turnverein „Frisch Auf“ Lennep 1933 e. V.

Geschäftsstelle: Telefon/Telefax (0 21 91) 38 88 82

Internet: frischauf-lennep.de

E-Mail: info@frischauf-lennep.de

Sportangebot

Sport und Bewegung

Gymnastik Er & Sie
Rücken-Aktiv / Gesund und Fit
Gymnastik / Integrationsgruppe
Tanzen / Bodystyle
Laufen / Nordic Walking
Radtouren / Yoga

Breitensport für Kinder/Jugendliche

Kinderturnen
Eltern-Kind-Turnen
Sport & Spiel
Einradfahren
Einradhockey

Ballsportarten

Badminton
Tischtennis
Volleyball



GYMNASTIK



Rücken-Aktiv

Gymnastik für Damen (40+)
Montags, 17.30 – 18.30 Uhr
Röntgen-Gymnasium, Röntgenstr. 12
E-Mail: aktiv@frischauf-lennep.de

Gesund und Fit

Gymnastik für Damen (40+)
Montags, 18.30 – 19.30 Uhr
Röntgen-Gymnasium, Röntgenstr. 12
E-Mail: gesund-und-fit@frischauf-lennep.de

Gymnastik für Senioren/-innen

Donnerstags, 16.30 – 17.30 Uhr
Röntgen-Gymnasium Gymnastikraum
Übungsleiterin: Manuela Rocha Nobre
E-Mail: gym-senioren@frischauf-lennep.de

Gymnastik „Er & Sie“

Mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr
KGS Franziskus
Übungsleiterin: Michaela Kreidewolf
E-Mail: gym-er&sie@frischauf-lennep.de

Gymnastik Integrationsgruppe

Mittwochs, 13.00 – 14.00 Uhr
Friesenhalle, Jan-Wellem-Str. 29
Übungsleiterin: Manuela Rocha Nobre
E-Mail: gym-integration@frischauf-lennep.de

Kinder in Bewegung (3 – 4 Jahre)

Dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr
Hilda-Heinemann-Schule
Übungsleiterin: Kirsten Vogt
E-Mail: kinder-in-bewegung@frischauf-lennep.de

Kinder in Bewegung (5 – 6 Jahre)

Dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr
Hilda-Heinemann-Schule
Übungsleiterin: Kirsten Vogt
E-Mail: kinder-in-bewegung@frischauf-lennep.de

Eltern-Kind-Turnen (1 – 2 Jahre)

Freitags, 16.00 – 17.00 Uhr Gr. 1
Freitags, 17.00 – 18.00 Uhr Gr. 2
Hilda-Heinemann-Schule
Übungsleiterin: Lina Logemann
E-Mail: eltern-kind-turnen@frischauf-lennep.de

BODYSTYLE



Bodystyle

Dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr
Röntgen-Gymnasium Gymnastikraum
Übungsleiterin: Manuela Rocha Nobre
E-Mail: bodystyle@frischauf-lennep.de

VOLLEYBALL (KOOPERATION FAL/LTG)



Jugendliche LTG

Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr
Röntgen-Gymnasium 3-fach T1

Fitness After Work (14 – 99 J.) LTG

Donnerstags, 19.30 – 21.30 Uhr
KGS Franziskus

Jugendliche FAL

Donnerstags, 17.00 – 19.00 Uhr
Röntgen-Gymnasium 3-fach T3
Übungsleiter: Ben Weidner
E-Mail: volleyball-Jugend@frischauf-lennep.de

Herren Hobby FAL

Montags, 18.00 – 20.00 Uhr · Sporthalle Hackenberg
Übungsleiter: Ben Vieler
E-Mail: volleyball-herren@frischauf-lennep.de

Damen Spielbetrieb FAL

Montags, 18.00 – 20.00 Uhr · Sporthalle Hackenberg
Übungsleiterin: Mareike Vieler
E-Mail: volleyball-damen@frischauf-lennep.de

Mixed mit Spielbetrieb FAL

Donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr ·
Röntgen-Gymnasium 3-fach T3
Übungsleiter: Ben Vieler
E-Mail: volleyball-mixed@frischauf-lennep.de

Mixed Senioren FAL

Freitags, 18.00 – 20.00 Uhr
Röntgen-Gymnasium 3-fach T3
Übungsleiterin: Heike Krommes
E-Mail: volleyball-senioren@frischauf-lennep.de

Mixed Spielbetrieb FAL & Hobby

Donnerstags, 20.00 – 22.00 Uhr ·
Röntgen-Gymnasium 3-fach T3
Übungsleiter: Ben Vieler
volleyball-mixed@frischauf-lennep.de

BADMINTON



Mixed für Jedermann

Montags, 17.30 – 19.00 Uhr
Röntgen-Gymnasium Halle 3
Übungsleiter: Tobias Dimanski
E-Mail: badminton@frischauf-lennep.de

NORDIC-WALKING



Nordic Walking

Mittwochs, 9.00 – 10.00 Uhr
SVG-Parkplatz,
Alte Raderstraße/Jacobsmühle
Übungsleiter: Reiner Hasky
E-Mail: nordic-walking@frischauf-lennep.de

TISCHTENNIS



Anfänger und Fortgeschrittene

Freitags, 20.00 – 22.00 Uhr
Freiherr-vom-Stein-Schule
Übungsleiter: Josef Fratta
E-Mail: tischtennis@frischauf-lennep.de

EINRAD-HOCKEY MANNSCH.



Mannschaft

Freitags, 19.00 – 21.00 Uhr
Röntgen-Gymnasium 3-fach T1
Übungsleiter: Jan Schubert
E-Mail: einrad-hockey@frischauf-lennep.de

EINRAD ANFÄNGER-FORTG.



Jugendliche ab 6 Jahre

Dienstags, 16.30 – 18.00 Uhr
Röntgen-Gymnasium 3-fach T1
Übungsleiterin: Larissa Barten
E-Mail: einrad-anf/fortg@frischauf-lennep.de

SPORTABZEICHEN



Vorbereitung und Abnahme

Montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Stadion Lennep (nicht bei Regen)
Übungsleiterin: Bärbel Logemann
02191/68944