

Kursplan der Sportgemeinschaft Sundern (Rieseberg-Boimstorf-Glentorf)

Stand: Januar 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15-16 Uhr Step-Aerobic (ab 3 Jahre) DGH Boimstorf Marion	15-16 Uhr Seniorengymnastik DGH Boimstorf Angela	18:30-19:30 Uhr Walken Sportplatz Rieseberg *Startzeit nach Jahreszeit angepasst. Infos via Whats-app-Gruppe Anke	16-17 Uhr Bewegung mit Spiel und Spaß Sommer: Sportplatz Glentorf Winter: Landkreishalle Königsutter Andrea	Specials Step-Aerobic am 6.3.26 18-19 Uhr im DGH Rieseberg Elisabeth
16-17 Uhr Step-Aerobic (7-14 Jahre) DGH Boimstorf Marion	18:30-19:30 Uhr Zumba DGH Rieseberg Elisabeth		17-18 Uhr Ü-60-Fitness DGH Rieseberg Heike	Step-Aerobic am 13.3.26 18-19 Uhr im DGH Rieseberg Elisabeth
17-18 Uhr Step-Aerobic (ab 15 Jahre) DGH Boimstorf Marion			18:30-19:30 Uhr BBP-Workout DGH Rieseberg Anja	
19-20 Uhr Step-Aerobic Ab 16 Jahre DGH Boimstorf Marion				
19-20 Uhr Power-Workout Sportplatz Glentorf (bei Schlechtwetter FFW oder Kuhstall, Info's via Whatsapp-Gruppe) Bettina				