

Kursplan der Sportgemeinschaft Sundern (Rieseberg-Boimstorf-Glentorf)

Stand: Juni 2026

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