



# Sportclub Lerchenberg e.V.

Rilkeallee 58, 55127 Mainz, Tel: 06131 72400,  
E-Mail: kontakt@sc-lerchenberg.de, www.sc-lerchenberg.de

## Unser Sportangebot

15.08.2019

| <b>Turnen/Gymnastik Anfragen an Übungsleiter direkt oder an Abteilungsleiterin Marion Zorn, Tel.: 06131 / 7625</b> |     |                 |                 |   |
|--|-----|-----------------|-----------------|---|
| Eltern-Kind-Turnen 2 - 3 Jahre   | Mo. | 16.00 - 17.30 h | Halle A         | ÜL: Madeleine Narvaez (Tel. 7325587)                |
| Kinderturnen 3 - 4 Jahre   | Do. | 16.15 - 17.30 h | Halle A         | ÜL: Sabine Homberg-Kunz (Tel. 2075069)              |
| Kinderturnen 5 - 7 Jahre   | Do. | 16.15 - 17.30 h | Halle A         | ÜL: Marion Zorn (Tel: 06131 7625)                   |
| Fit für den Alltag   | Mo. | 19.00 - 20.30 h | Halle A         | ÜL: Nelli Seidel (Tel: 0172 9099509)                |
| Fit für den Alltag   | Do. | 9.00 - 10.00 h  | kath. Pfarrheim | ÜL: Nelli Seidel (Tel: 0172 9099509)                |
| Sport in der Krebsnachsorge<br>(nach Mammakarzinom)  | Fr. | 15.00 - 17.00 h | Reha-Zentrum    | ÜL: Karina Sartor-Brusenbauch<br>(Tel: 06136 88120) |
| Locker und Fit bei 60 Plus   | Mo. | 9.30 - 10.15 h  | ev. Gemeinde    | ÜL: N.N.  |
| Männer-Konditionstraining Senioren   | Mo. | 19.00 - 21.00 h | Halle A         | ÜL: Barbara Zindel                                  |
| Männersport  | Mi. | 20.30 - 22.00 h | Halle A         | ÜL: Stefan Schierling (Tel: 0175 8533070)           |
| Fitnessstraining von Kopf bis Fuß  | Mo. | 8.30 - 9.30 h   | kath. Pfarrheim | ÜL: Irina Beutlich (Tel: 06131 372049)              |
| Fitness 50 Plus  | Mo. | 9.30 - 10.30 h  | kath. Pfarrheim | ÜL: Irina Beutlich (Tel: 06131 372049)              |
| Wirbelsäulengymnastik  | Mo. | 19.00 - 20.00 h | Reha-Zentrum    | ÜL: Karina Rein (Tel: 06131 675932)                 |
|  | Mi. | 17.00 - 18.00 h | Reha-Zentrum    | ÜL: Silvia Kessler (Tel: 6237191)                   |
|  | Fr. | 17.00 - 18.00 h | Reha-Zentrum    | ÜL: Silvia Kessler (Tel: 6237191)                   |
|  | Fr. | 18.00 - 19.00 h | Reha-Zentrum    | ÜL: Silvia Kessler (Tel: 6237191)                   |
| Bewegung und Entspannung (Kurs möglich)  | Do. | 16.45 - 17.45 h | Reha-Zentrum    | ÜL: Joanna Zielinska (0177 2762656)                 |
| Body-Fitness   | Do. | 18.00 - 19.00 h | Halle A         | ÜL: Joanna Zielinska (0177 2762656)                 |
| Feierabend Fitness (Kurs möglich)  | Mo. | 20.30 - 21.30 h | Halle A         | ÜL: Kirsten Gillenberger (Tel: 06131 4999321)       |