

Kurszeiten DJK Löwe Köln e.V.

Turnen / Gymnastik / Bewegungssport



Eltern-Kind-Turnen Riehl

Mit Musik, kindgerechten Spielen und Gerätelandschaften werden die Kleinen (bis ca. 3 Jahre) im Team mit einem Elternteil angeregt, sich selber zu beweisen, neue Techniken zu erlernen und sicherer im Umgang mit der Umwelt zu werden.

Mo 16.00 - 17.00 Uhr Mi 17.00 - 18.00 Uhr

Übungsleiterin: *Eva Becker*, Tel. 0221-976 40 33

Mi 17.00 - 18.00 Uhr

Übungsleiterin: *Zehra Zilifli*, Tel. 0157/88706007

Kleine Turnhalle Gathestr. 20, 50735 Köln

Kleinkinderturnen Riehl

Beim Kleinkinderturnen ab ca.3 Jahren ohne Eltern werden erste gezielte Übungen erlernt und bei gemeinsamen Spielen das Sozialverhalten geschult.

Montags 17.00-18.00 Uhr

Übungsleiterin: *Zehra Zilifli*, Tel. 0157/88706007

Dienstags 16.30-17.30 Uhr

Übungsleiterin: *Uli Tromm*, Tel. 0221/740 74 88

Kleine Turnhalle Gathestr. 20, 50735 Köln

Kinderturnen Riehl

Beim Kinderturnen 5-8 Jahre und ab 9 Jahre wird viel Wert auf Bewegung gelegt. Auch klassische Turnübungen werden erlernt.

Donnerstags (5 - 8 J.) 16.30-17.30 Uhr

Donnerstags (ab 9 J.) 17.30-18.30 Uhr

Übungsleiterin:

Andrea Münscher Tel. 01577 / 8792814

Kleine Turnhalle Gathestr. 20, 50735 Köln

Frauensport Riehl

Die Trainingsangebote für Frauen aller Altersgruppen reichen von leichtem Bewegungssport über Aerobic, Step, workout, circle training, yoga, Faszientraining, stretch & relax, etc.

Dienstags 18.00-19.30 Uhr

Turnhalle Brehmstr. / Eing. Esenbeckstraße

Übungsleiterin

Zehra Zilifli Tel. 0157/88706007

Dienstags 19.00-20.00 Uhr

Alte Turnhalle Grundschule Garthestraße

Übungsleiterin:

Eva Becker Tel. 0221/976 40 33

Donnerstags 19.00-20.15 Uhr

20.15-21.30 Uhr

Alte Turnhalle Grundschule Garthestraße

Übungsleiterin:

Tordis Kunau Tel. 0221/168 539 30

Frauensport Pesch

Die Trainingsangebote für Frauen aller Altersgruppen reichen von leichtem Bewegungssport über Aerobic, Stepp Dance, BOP und Rückengymnastik.

Mittwochs 18.30-20.00 Uhr

Pesch, Turnhalle Grundschule Schulstraße

Übungsleiterin

Elena Kuschel Tel. 0176/24249207

Rückengymnastik Riehl

für Frauen und Männer
Gezielte Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rumpfmuskulatur. Dehnen, Gleichgewicht, Koordination und Körperwahrnehmung helfen mit, den ganzen Körper von Verspannungen zu lösen und beschwerdefrei zu werden und zu bleiben.

Dienstags 20.00-21.15 Uhr

Alte Turnhalle Grundschule Garthestraße

Übungsleiterin:

Eva Becker Tel. 0221/976 40 33

Männersport in Pesch

Mittwochs 20.30-22.00 Uhr

Turnhalle Gymnasium Pesch

Übungsleiter:

Dieter Hessler Tel. 0221-590 81 85

Freizeitsport / Hallensport

Wir bieten in Riehl und Pesch weitere Möglichkeiten an. Auch Basketball, Fußball und Tischtennis setzen keine Teilnahme an Wettbewerben voraus! Einfach FIT bleiben/werden mit löwigem Spaß.