



## Kurszeiten

### Turnen / Bewegungssport

#### Eltern-Kind-Turnen / Riehl

Mit Musik und Bewegungslandschaften werden unsere Jüngsten (1-3 Jahre) beim Eltern-Kind-Turnen bewegt. Sie lernen dabei die eigenen Fähigkeiten und Grenzen kennen. Das stärkt das Selbstvertrauen. Sie lernen den Umgang mit anderen Kindern und darüber hinaus wird gemeinsam gesungen.

#### Montags 17:00 - 18:00 Uhr

Übungsleiterin: Zehra Zilifli, Tel. 0157/88706007

#### Mittwochs 16:00 - 17:00 Uhr

#### Mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr

Übungsleiterin: Eva Becker, Tel. 0221/976 40 33

Alte Turnhalle Grundschule Garthestr. 20, 50735 Köln

#### Leitung der Abteilung Turnen

Eva Becker

turnen@djk-loewe.de

DJK Löwe Köln e.V.

<https://djk-loewe.de>

#### Kleinkinderturnen / Riehl

Beim Kleinderturnen ab 3 Jahren fördern wir den Spaß an der Bewegung und motivieren Kinder unsere Erlebnislandschaften aus Groß- und Kleingeräten auszuprobieren und zu erobern. Ganz spielerisch werden dabei die sozialen Kompetenzen, emotionale Erfahrungen und die Förderung von Kreativität und Phantasie in Bewegung und Spiel geschult.

#### Montags 17:00 - 18:00 Uhr

Übungsleiterin: Zehra Zilifli, Tel. 0157/88706007

#### Dienstags 16:30 - 17:30 Uhr

Übungsleiterin: Ulli Tromm, Tel. 0221/740 74 88  
Alte Turnhalle Grundschule Garthestr. 20, 50735 Köln

#### Kindersport / Riehl

Beim Kindersport wird viel Wert auf Bewegung gelegt. Sportspiele, Teamgeist, Ausdauer, Fitness, Geschicklichkeit, Ballkoordination

#### Donnerstags (5 - 7 Jahre) 16:30 - 17:30 Uhr

#### Donnerstags (ab 7 Jahre) 17:30 - 18:30 Uhr

Übungsleiterin: Andrea Münscher, Tel. 01577/8792814

Alte Turnhalle Grundschule Garthestr. 20, 50735 Köln

#### Frauensport / Riehl

Die Trainingsangebote für Frauen aller Altersgruppen reichen von A wie Aerobic über Hanteltraining, Entspannung, Step, Stretch & Relax, Workout bis Z wie Zirkeltraining.

#### Dienstags 19:00 - 20:00 Uhr

Übungsleiterin: Eva Becker, Tel. 0221/976 40 33  
Alte Turnhalle Grundschule Garthestr. 20, 50735 Köln

#### Donnerstags 19:00-20:15 Uhr

#### Donnerstags 20:15-21:30 Uhr

Übungsleiterin: Tordis Kunau, Tel. 0221/168 539 30  
Alte Turnhalle Grundschule Garthestr. 20, 50735 Köln

#### Bauchtanz

Fit mit orientalischem Bauchtanz

#### Montags 18:00 - 19:00 Uhr

Übungsleiterin: Zehra Zilifli, Tel. 0157/88706007  
Alte Turnhalle Grundschule Garthestr. 20, 50735 Köln

#### Frauensport / Pesch

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

#### Mittwochs 18:30 - 20:00 Uhr

Übungsleiterin: Katharina Tocks, Tel. 0176/62003523  
Turnhalle Grundschule Schulstraße, Pesch