

SGR Flensburg ----Vereinsportangebot----Kontakt: Nikolaus Schilinski---0461-62413, nikoschilinski7@gmail.com

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<u>Waldschule</u>	<u>Campusbad</u>	<u>Outdoor Parkplatz Solitude</u>	<u>Hotel des Nordens</u>	<u>Rudeschule</u>	<u>Wandern</u>
Rückenschule	Wassergymnastik	Stefan Prause	Wassersleben4€ Zuzahl.	Line Dance	lt. Wanderplan
Marion Thomsen	Heidi Schlünzen	9.00 - 10.00	Wassergymnastik	Inge & Jörgen	Ursel Schulz
16.00 - 16.45	10.45 - 11.30	<u>Theaterschule</u>	Sylke Jessen	Petersen	9.30 Uhr Treffen
<u>Jörgensbyskolen</u>	11.30 - 12.15	Entspannung & Mehr	09.15 - 10.00	17.30 - 19.00	Haltestelle Tegelberg
"Fit ab 50"	12.15 - 13.00	Qigong	10.00 - 10.45	<u>Sportschule Mürwik</u>	
Stefan Prause	Wassergymnastik	Michaela Becker	10.45 - 11.30	Fussballtennis	
17.30 - 18.30	Linda Szameit	10.00 - 11.00	11.30 - 12.15	Nikolaus Schilinski	
	18.00 - 18.45	<u>Pestalozzischule</u>	Freies Schwimmen	17.30 - 19.30	
	18.45 - 19.30	Rückenschule	09.15 - 12.15		
	Gerda Kopsch	Marion Thomsen	<u>Theaterschule</u>		Sonntag
	19.30 - 20.15	17.00 - 17.45	Body & Balance		<u>Sportschule Mürwik</u>
	20.15 - 21.00	17.45 - 18.30	Dagmar Geburzky		Ballsport
	<u>Aqua-Jogging</u>	<u>Kegelbahn Alt Flensb.</u>	13.00 - 14.00		Nikolaus Schilinski
	Karen Paulsen	Kegeln	<u>Jörgensbyskolen</u>		10.00 - 10.45
	20.00 - 20.45	17.00 - 19.30	Gymnastik		
	20.45 - 21.30	<u>Campusbad</u>	Rolf Schlünzen		
	<u>Flossenschwimmen</u>	Aqua-Jogging	18.30 - 20.00		
	Peter Kopsch	Linda S. Pause=Vertretung	<u>Pestalozzischule</u>		
	19.00 - 20.00	20.00 - 20.45	Tischtennis		
	<u>Freies Schwimmen</u>		Andrej Sokolowski		
	Unter Aufsicht		20.00 - 22.00		
	20.00 - 21.30				
	<u>Marienhölzung</u>				
	Nordic Walking				
	Stefan Prause				
	15.00 - 16.00				

***Für Linda Szameit sind Übungsleiter für die Dauer des Mutterschutzes eingeteilt.Nach und nach wird sie Ihre wieder übernehmen **

Stand: 09.2019

Sportabzeichen: Rainer Hora Rolf Schlünzen Termine: ganzjährig nach Vereinbarung