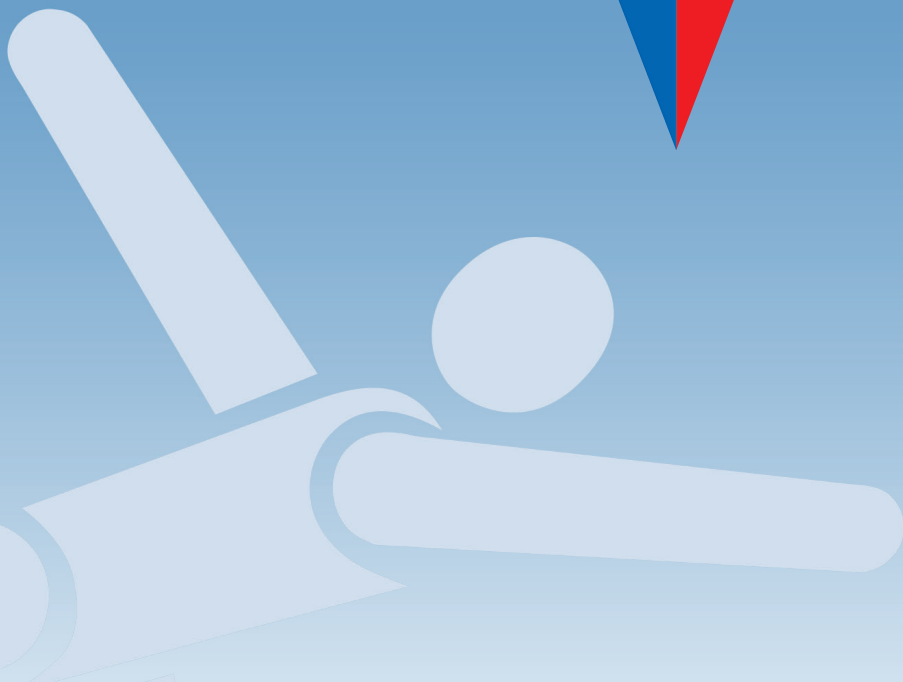


# Das **PROGRAMM**

## 1. Halbjahr 2023



**Freizeit- und  
Breitensport**

### **Informationen:**

Geschäftsstelle des Werner SC  
Südmauer 26, 59368 Werne  
Telefon: 02389/6971  
E-Mail: [info@werner-sc.de](mailto:info@werner-sc.de)  
Homepage: [www.werner-sc.de](http://www.werner-sc.de)





## Montag

### Wirbelsäulen-Gymnastik

9.00 - 10.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Julia Reinhold, 0163/2853493

### Hulahoop

10.00 - 11.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Julia Reinhold, 0163/2853493

### Hulahoop für Kinder

16.00 - 17.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Julia Reinhold, 0163/2853493

### Hulahoop

17.00 - 18.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Julia Reinhold, 0163/2853493

### Wirbelsäulen-Gymnastik meets Pilates

17.00 - 18.00 Uhr, Turm Fürstenhof  
Gertrude Gilbert, 02389/533668

### \*Ballance-Methode

18.00 - 19.00 Uhr, Turm Fürstenhof  
Sabine Gudehus, 02389/8556

### Biceps-Step

18.00 - 19.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Brigitte Neumann, 0176/55538597

### Rückenfitness mit Power

19.00 - 20.00 Uhr, Uhland-Turnhalle  
Sonja Teubner, 02306/9125877

### Sport für Männer

20.15 - 21.30 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Petra Steinweg, 02389/534397

## Dienstag

### Eltern-/Kind-Turnen

9.30 - 11.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Steffie Sievers, 02389/9783423

### \*Sport in der Krebsnachsorge

16.00 - 17.00 Uhr, Uhland-Turnhalle  
Annette Prömel, 02389/8687

## Dienstag

### \*Babyschwimmen (10.1. bis 18.3.2023 und 18.4. bis 20. 6. 2023)

16.00 - 16.45 Uhr, Solebad Werne  
Brigitte Wildoer, 02389/79193

### Turbo-Kids für Kinder ab 6 Jahre

16.30 - 18.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Simone Pattle, 02389/9902132

### \*Babyschwimmen (10.1. bis 18.3.2023 und 18.4. bis 20. 6. 2023)

17.00 - 17.45 Uhr, Solebad Werne  
Brigitte Wildoer, 02389/79193

### \*Sport in der Krebsnachsorge

17.00 - 18.00 Uhr, Uhland-Turnhalle  
Annette Prömel, 02389/8687

### Pilates für Einsteiger\*Innen

16.45 - 17.45 Uhr, Turm Fürstenhof  
Sandra Kennedy, 0172/2769322

### Gutes für den Rücken - Kraftsport

18.00 - 19.00 Uhr, Turm Fürstenhof  
Beate Schmidt, 02389/535526

### BOP

18.00 - 19.00 Uhr, Gymnastikhalle Horst  
Inge Schulze Geiping, 02389/51623

### Bewegungsmix für Männer und Frauen

18.00 - 19.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Petra Steinweg, 02389/534397

### Sport mit Älteren

18.00 - 19.00 Uhr, Uhland-Turnhalle  
Rosemarie Overtheil, 02389/534308

### Gutes für den Rücken - Kraftsport

19.00 - 20.00 Uhr, Turm Fürstenhof  
Beate Schmidt, 02389/535526

### Wirbelsäulen-Gymnastik

19.00 - 20.00 Uhr, Gymnastikhalle Horst  
Inge Schulze Geiping, 02389/51623

---

\* Bei diesen Angeboten sind vorherige Anmeldungen bei den Ansprechpartner\*Innen erforderlich



## Dienstag

### Zumba Gold

19.00 - 20.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Sarah Drieling, 0176/32677329

### Zumba Fitness

20.00 - 21.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Sarah Drieling, 0176/32677329

### Gutes für den Rücken - Kraftsport

20.00 - 21.00 Uhr, Turm Fürstenhof  
Beate Schmidt, 02389/535526

### Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

20.00 - 21.30 Uhr, Turm Fürstenhof  
Ulla Wenske, 02389/7796459

## Mittwoch

### Walking

9.00 - 10.00 Uhr, Eingang Stadtwald  
Marianne Olschewski, 02389/79136

### \*Rehasport Orthopädie

11.00 - 12.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Julia Reinhold, 0163/2853493

### Regenbogenfische für Kinder ab 3 Jahre

15.45 - 16.45 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Simone Pattle, 02389/9902132

### Familienporteln

16.45 - 18.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Simone Pattle, 02389/9902132

### Abenteuerland Sporthalle Mädchen

16.00 - 17.00 Uhr, Uhland-Turnhalle  
Sandra Kennedy, 0172/2769322

### YogaFitness

16.30 - 17.30 Uhr, Turm-Fürstenhof  
Saskia Kaminiarz, 0174/2713262

### Abenteuerland Sporthalle Mädchen

17.00 - 18.00 Uhr, Uhland-Turnhalle  
Sandra Kennedy, 0172/2769322

### YogaFitness

17.30 - 18.30 Uhr, Turm-Fürstenhof  
Saskia Kaminiarz, 0174/2713262

## Mittwoch

### Bodyfit

18.15 - 19.15 Uhr, Uhland-Turnhalle  
Brigitte Gbur, 02389/531998

### HapKiDo für Jugendliche u. Erwachsene

18.00 - 19.30 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Andreas Schlüter, 02389/9904274

### Kraftsport für jedermann

19.15 - 20.30 Uhr, Turm Fürstenhof  
Marianne Olschewski, 02389/79136

### TOP 50/Männersport

19.15 - 20.15 Uhr, Uhland-Turnhalle  
Manfred Prömel, 02389/8687

### HapKiDo für Erwachsene

19.30 - 21.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Andreas Schlüter, 02389/9904274

### TOP 50/Männersport

20.15 - 21.30 Uhr, Uhland-Turnhalle  
Manfred Prömel, 02389/8687

## Donnerstag

### Wirbelsäulen-Gymnastik

9.30 - 10.30 Uhr, Turm Fürstenhof  
Bettina Steinke, 02389/5823

### Zumba Gold

10.00 - 11.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Melanie Schlüchter, 0157/77226301

### Wirbelsäulen-Gymnastik

10.30 - 11.30 Uhr, Turm Fürstenhof  
Bettina Steinke, 02389/5823

### \*Rehasport für Lungenkranke

15.00 - 16.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Beate Lüttecken, 02389/7796802

### \*Rehasport für Lungenkranke

16.00 - 17.00 Uhr, Wienbrede-Turnhalle  
Beate Lüttecken, 02389/7796802



## Donnerstag

**\*Rehasport für Lungenkranke**  
17.00 - 18.00 Uhr, Wienbreite-Turnhalle  
Beate Lüttecken, 02389/7796802

**Wirbelsäulen-Gymnastik**  
17.00 - 18.00 Uhr, Turm Fürstenhof  
Julia Reinhold, 0163/2853493

**Pilates (Hybrid – Präsenz und online)**  
17.30 - 18.30 Uhr, Uhland-Turnhalle  
Saskia Kaminiarz, 0174/2713262

**Bewegung hält fit**  
18.00 - 19.00 Uhr, Turm Fürstenhof  
Julia Reinhold, 0163/2853493

**\*Herzsport**  
18.00 - 19.15 Uhr, Wienbreite-Turnhalle  
Angelika Henser, 02389/534550

**Salsation (Hybrid – Präsenz und online)**  
18.30 - 19.30 Uhr, Uhland-Turnhalle  
Saskia Kaminiarz, 0174/2713262

**Wirbelsäulen-Gymnastik**  
19.00 - 20.00 Uhr, Turm Fürstenhof  
Julia Reinhold, 0163/2853493

**\*Herzsport**  
19.15 - 20.30 Uhr, Wienbreite-Turnhalle  
Angelika Henser, 02389/534550

**Allround-Fitness**  
19.30 - 20.30 Uhr, Uhland-Turnhalle  
Sandra Hocevar, 02306/21863

**\*Herzsport**  
20.30 - 21.45 Uhr, Wienbreite-Turnhalle  
Angelika Henser, 02389/534550



Mit diesem  
QR-Code  
haben Sie  
die neue WSC-App  
immer dabei.

## Freitag

**Zirkeltraining für jedermann**  
8.30 - 10.30 Uhr, Turm Fürstenhof  
Marianne Olschewski, 02389/79136

**Eltern-/Kind-Turnen**  
9.30 - 11.00 Uhr, Wienbreite-Turnhalle  
Simone Pattle, 02389/9902132

**Zumba**  
16.00 - 17.00 Uhr, Uhland-Turnhalle  
Melanie Schlüchter, 0157/77226301

**HapKiDo für Kinder ab 6 Jahre**  
16.30 - 18.00 Uhr, Wienbreite-Turnhalle  
Andreas Schlüter, 02389/9904274

**HapKiDo für Jugendliche und Erwachsene**  
18.00 - 19.30 Uhr, Wienbreite-Turnhalle  
Andreas Schlüter, 02389/9904274

**Orientalischer Tanz**  
19.00 - 21.00 Uhr, Turm Fürstenhof  
Elke Kossowski, 0157/59082399

## Samstag

**\*Rehasport für Lungenkranke**  
9.00 - 10.00 Uhr, Wienbreite-Turnhalle  
Beate Lüttecken, 02389/7796802

**\*Rehasport für Lungenkranke**  
10.00 - 11.00 Uhr, Wienbreite-Turnhalle  
Beate Lüttecken, 02389/7796802

**\*Rehasport für Lungenkranke**  
11.00 - 12.00 Uhr, Wienbreite-Turnhalle  
Adrian Köhler, 0176/28413739

---

**Instagram:**  
Wernersc2000fub

**Facebook:**  
Werner SC 2000 e.V. - Freizeit- und Breitensport

---

\* Bei diesen Angeboten sind vorherige Anmeldungen  
bei den AnsprechpartnerInnen erforderlich.