

## **Gymnastik in Kettwig**

Kraft- und Ausdauertraining allein machen einen Körper nicht beweglicher. Nur mit gezielten Gymnastikübungen wird die Belastbarkeit gefördert. Das ist Gesundheitssport in Kettwig, in der Gymnastikgruppe des KSV

### **Stuhlgymnastik**

- Mittwochs 11:00 - 12:00
- [Sportstätte: Schwimmbad Kettwig](#)
- Übungsleiter: [Angelika Rohde](#)
- 02054 6756

### **Gymnastik für Frauen**

- Mittwochs 19:00 - 20:00
- [Sportstätte: Schwimmbad Kettwig](#)
- Übungsleiter: Jessica Rohde
  
- Mittwochs 10:00 - 11:00
- [Sportstätte: Schwimmbad Kettwig](#)
- Übungsleiter: [Angelika Rohde](#)
  
- Donnerstags 11:00 - 12:00
- [Sportstätte: Schwimmbad Kettwig](#)
- Übungsleiter: Liesel Wenning / Anneliese Sohn

### **Gymnastik für Frauen**

- Dienstags 9:00 - 10:00
- Dienstags 10:00 - 11:00
- Donnerstags 15:00 - 16:00
- Freitags 11 - 12 Uhr

- [Sportstätte: Schwimmbad Kettwig](#)
- Übungsleiter: Liesel Feld

## **Gymnastik gemischte Gruppe**

- Dienstags 18:45 - 19:45
- [Sportstätte: Jakob Muth Schule](#)
- Übungsleiter: Hildegard Krebs
- 02054 80787

- Mittwochs 18:00 - 19:00
- [Sportstätte: Ruhrtalstraße](#)
- Übungsleiter: Mimi Tenbrink
- Koordination, Beweglichkeit der Hüfte und Gedächtnis in der Bewegungsarbeit

## **Gymnastik gemischte Gruppe 50+**

- Donnerstags 10:00 - 11:00
- [Sportstätte Schwimmbad Kettwig](#)
- Übungsleiter: Anke Liesenfeld
  
- Freitags 10:00 - 11:00
- [Sportstätte Schwimmbad Kettwig](#)
- Übungsleiter: [Anke Liesenfeld](#)
- 02054-9392271

Gymnastikgruppe 50+ für Frauen und Männer, die Spaß an der Bewegung haben und gerne ihre Fitness steigern wollen im Rahmen ihrer Möglichkeiten mit abwechslungsreichem Programm und verdienter Entspannung am Ende der Stunde