# 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 10:00 - 11:00
- Sportstätte: Schwimmbad Kettwig
- Übungsleiter: Angelika Rohde

## 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 für Frauen

- Montags 19:00 - 20:30
- Sportstätte: Ruhrtalstraße
- Übungsleiter: Anke Liesenfeld

## Gymnastik gemischte Gruppe

- Dienstags 18:45 - 19:45
- Sportstätte: Jakob Muth Schule
- Übungsleiter: Hildegard Krebs
- 02054 80787

- Dienstags 11:00 - 12:00
- Sportstätte:  Ruhrtalstraße
- Übungsleiter: Sabine Kümmel , 0173 7036530
- Stretching
- Zusatzbeitrag 3 EUR/ Monat

### 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