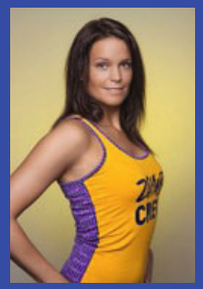
Vorstand
Abteilung Turnen

Birgit Menke

Abteilungsleiterin Turnen



Sabrina Floridia

stellv. Abteilungsleiterin
Turnen

Beate Brinkmann

Schatzmeisterin

“Unser Ziel ist es, den Breitensport zu fördern, Fairness und Teamgeist aufzubauen sowie Gemeinschaften zu pflegen. Wir hoffen, Ihr Interesse geweckt zu haben!”

Sportstätten Turnabteilung

Gartenstübchen

Kleingärtner-Verein “Königsborn” e.V.
Hermannstr., 59425 Unna

Grilloschule

Dahlienstr. 6, 59425 Unna

Hansa Berufskolleg

Platanenallee 41, 59425 Unna
(Sporthalle auf dem Schulhof, Parkmöglichkeit Parkstraße)

Harkortschule

Friedrich-Ebert-Str. 78 , 59425 Unna

Kreissporthalle

Platanenallee 20, 59425 Unna

Kontakt:

KSV 1880/1911 e.V.
www.koenigsborner-sv.de

Ansprechpartnerin Abteilung Turnen
Frau Birgit Menke
menke-birgit@t-online.de
Tel.: 02303 / 63 282

Sportangebote der Turnabteilung

KSV 1880/1911 e.V.

Angebote für Frauen

AROHA
Sanftes aber intensives Training für Körper/Geist und Seele.

» Grilloschule, Donnerstags, 17.30 - 18.45 Uhr

FITNESSGYMNASTIK 60+
Gymnastik, Ballspiele u. lockere Bewegungsübungen.

» Grilloschule, Mittwochs, 20.15 - 21.30 Uhr

MIXED FITNESS
Abwechslungsreiches Fitnessangebot (Workout,- Intervall,- Ausdauertraining, mal ruhig mal POWER).

» Grilloschule, Montags, 19.15 - 20.30 Uhr

POWERGYMNASTIK
Einfache aber intensive Übungen zur Steigerung der Ausdauer und Fettverbrennung.

» Hansa Berufskolleg, Montags, 20.15 - 21.30 Uhr

Angebote für Männer

BREITENSPORT FÜR MÄNNER
Unsere Breitensportgruppe bringt mit Ballspielen und Gymnastik echten Männerschweiß.

» Kreissporthalle, Montags, 20.00 - 22.00 Uhr

Angebote für Männer & Frauen

FITNESSGYMNASTIK
Haltungsverbesserung und gezieltes Muskelaufbautraining stehen im Vordergrund.

» Gartenstübchen, Montags, 08.30 - 09.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

» Gartenstübchen, Montags & Donnerstags, 09.30 -10.30 Uhr

» Kreissporthalle, Montags, 19.00 - 20.00 Uhr

» Grilloschule, Donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

RÜCKENFIT
Abwechslungsreiches Training zur Vorbeugung von Rückenproblemen und Gelenkstabilisation.

» Grilloschule, Montags, 18.00 - 19.15 Uhr

WALKING
Ausdauertraining für körperliche Fitness, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und des Wohlbefindens.

» Grilloschule, Donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr

QIGONG
Sanfte, fließende Übungen im Stehen und Meditationen im Sitzen und Liegen.

»Hansa Berufskolleg, Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Trendy

ZUMBA FITNESS
Trendsport aus Amerika. Zumba lässt die Hüften schwingen. Man hat Spaß und realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Ab 16 Jahren.

» Harkortschule, Mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr

STRONG BY ZUMBA
Kombiniertes Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietraining.

» Harkortschule, Donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr

SALSATION
Tanzworkout, das funktionelle Trainingsabläufe in Tanzbewegungen umwandelt.

»Hansa Berufskolleg, Montags, 19.15 - 20.15 Uhr

STEP/DRUMS ALIVE
Vielfältige Stepstunden (Intervall, 3/4 Takt, Choreografie) DRUMS ALIVE, Fitnesstrommeln mit viel Spaß. Steigert die Ausdauer & Koordination.

» Grilloschule, Donnerstags, 18.45 - 20.00 Uhr