

## **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: [Britta Goldbach](#)
- 
- Mittwochs 10:00 - 11:00
- [Sportstätte: Schwimmbad Kettwig](#)
- Übungsleiter: [Angelika Rohde](#)
- Montags 20:00 - 21:30
- [Sportstätte: Schule an der Ruhr](#)
- Übungsleiter: Liesel Wenning

### **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**

- Montags 11:00 - 12:00
  - [Sportstätte Schwimmbad Kettwig](#)
  - Übungsleiter: Helmut Schönau
  
  - Donnerstags 10:00 - 11:00
  - [Sportstätte Schwimmbad Kettwig](#)
  - Übungsleiter: Anke Liesenfeld
  
  - Freitags 10:00 - 11:00
  - [Sportstätte Schwimmbad Kettwig](#)
  - Übungsleiter: [Anke Liesenfeld](#)
  -
- 02054-7865

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