

Neues Kooperations-Angebot:

KANNST DU DICH WIE EINE BREZEL VERBIEGEN?
NEIN? JONGLIERST DU EHER SO?



DANN IST YOGA DOCH GENAU FÜR DICH.

Yoga mit Sarah

Montags 19:00-20:30 Uhr.

Für Anfänger*innen auch ohne Grundkenntnisse geeignet.
Einstieg jederzeit möglich!

*Sarah: „Ich biete Dir Zeit und Raum für Dich.
Wir arbeiten mit Deinem Körper und Deinem Atem
Ich entführe Dich in eine Tiefenentspannung.“*

SGEE-SPECIAL:

SGE Exter Mitglieder zahlen für die 8er-Karte nur
80,00 EUR!

Ort: Am Meisenfeld 9 (Rückseite des Gebäudes) in Vlotho-Exter
Parkmöglichkeiten direkt vor der Tür.

Anmeldung direkt bei Sarah Brodowski: sb@yogaweb.guru
☎ 0176 223 825 32

Übungsleitende und Gruppenhelfer*innen gesucht!

Wer hat Lust und Interesse unsere Kinder-
gruppen zu unterstützen?

Die Kindergruppen finden mittwochs nachmittags
in der Sporthalle in Exter statt.

Wir bieten verschiedene Altersgruppen von
3-6 Jahren, 6-10 Jahren und 10-14 Jahren für
Jungen und Mädchen an. Es werden kleine und
große Spiele gespielt, verschiedene Bewegungs-
landschaften oder Turngeräte aufgebaut.

Die Gruppen werden von den aktiven Übungs-
leiter*innen geführt, die gern Unterstützung
bekommen möchten.....

Wir freuen uns, von Dir zu hören!!!!!!

Falls du Interesse hast, melde dich bei Sigrid
unter der Telefonnummer: ☎ 05228 7372

NEU: die SGEE-Hotline!

Bei Fragen oder Anregungen zum Sportgesche-
hen, zu den Vereinsbeiträgen, Veranstaltungen
und vielem mehr, versuchen wir Dir



unter ☎ 05732 684624
umgehend zu helfen.

Und natürlich kannst Du uns auch nach wie vor jederzeit
unter der eMail: kontakt@sge-exte.de erreichen.

Weitere Informationen im Internet
www.sge-exte.de

auch bei facebook, Instagram & Twitter



Sport & Kurs Programm

Stand: Dezember 2022

MONTAG

16:00 - 17:30 Uhr
Leichtathletik ab 10 Jahre
 im Jahnstadion
 mit Bruno ☎ 05733 10067

18:30 - 19:30 Uhr
Nordic Walking
 Treffpunkt: an der Gaststätte "Zum
 Stumpfen Turm" in Bad Salzflen
 mit Anja und Sabine
 ☎ 05733 5478

20:15 - 21:15 Uhr
Body Toning
Muskelaufbau-Training
 mit Verena und Kim
 ☎ 0176 62330456

wieder
da!

DIENSTAG

14:45 - 16:00 Uhr
Fit im Alter 60+²⁾
 mit Karin ☎ 05228 7372

16:00 - 17:00 Uhr
Gesund und Fit für Frauen
 ab 60 Jahren
 mit Irmgard ☎ 05228 7035

17:00 - 18:30 Uhr
Leichtathletik bis 10 Jahre
 im Jahnstadion
 mit Bruno ☎ 05733 10067

19:00 - 20:00 Uhr
Leichtathletik
Lauftraining im Jahnstadion
 mit Bruno ☎ 05733 10067

17:30 - 20:00 Uhr
Faustball
 in der Doppelsporthalle der
 Grundschule in Vlotho
 mit Heinz ☎ 05228 1339

19:30 - 21:00 Uhr
Fitness für Frauen
 ab 45 Jahren
 mit Irene ☎ 05228 960560

MITTWOCH

14:30 - 15:30 Uhr
Sport & Spiel für Mädchen
 von 6 - 10 Jahre
 mit Sina und Kim
 ☎ 0151 20214586

15:30 - 16:30 Uhr
**Sport für Mädchen
 und Jungen**
 von 3 - 6 Jahren
 mit Sina und Kim
 ☎ 0151 20214586

16:30 - 18:00 Uhr
Sport & Spiel für Mädchen
 von 10 - 14 Jahren
 mit Simone und Isabel
 ☎ 0173 2740282

18:00 - 19:00 Uhr
Geräteturnen für Alle
 mit Simone und Isabel
 ☎ 0173 2740282

18:30 - 19:30 Uhr
Nordic Walking
 Treffpunkt: an der Gaststätte
 "Zum Stumpfen Turm"
 in Bad Salzflen
 mit Anja und Sabine
 ☎ 05733 5478

19:00 - 20:30 Uhr
Fussball für junge Männer
 mit Heiko ☎ 05228 3390037

20:30 - 22:30 Uhr
Sport für Sie und Ihn
 mit Isabell ☎ 05221 23151

DONNERSTAG

ab 14:30 Uhr
Senioren-Spiele Nachmittag²⁾
 Jeden 2. Donnerstag im Monat
 im Gemeindehaus Exter

15:30 - 16:30 Uhr
**Frauen ab 45 - Gruppe der
 Landfrauen**
 mit Kirsten ☎ 05228 7066

16:00 - 17:00
Leichtathletik bis 10 Jahre
Sommer: Rudolf-Kaiser-Stadion
Winter: Sporthalle WGV
 mit Bruno ☎ 05733 10067

17:00 - 18:30
Leichtathletik ab ca. 10 Jahre
Sommer: Rudolf-Kaiser-Stadion
Winter: Sporthalle WGV
 mit Bruno ☎ 05733 10067

18:30 - 19:15 Uhr
Outdoor - Fitnessstraining
"Wir gegen den Schweinehund"
 für Teilnehmende ab 18 J.
 mit Verena ☎ 0176 62330456

09:00 - 11:00 Uhr
Fazien und Pilates²⁾
 für Frauen ab 55 Jahre
 mit Karin ☎ 05228 7372

09:30 bis 11:30 Uhr
Sportabzeichen Treff
 mit Irmgard
 ☎ 05228 7035

Termine 2023:
 03. Juni
 05. August
 16. September
 21. Oktober

Weitere Termine nach Vereinbarung.

FREITAG

15:00 - 16:15 Uhr
**Mutter / Vater und Kind
 Turnen**
 für Kinder bis 3 Jahre
 mit Henrike und Simone
 ☎ 05228 7372

16:15 - 17:45 Uhr
Trampolin für Alle
 mit Simone, Isabel
 Theresa und Kim
 ☎ 0173 2740282

17:45 - 18:30 Uhr
Leichtathletik
 bis 8 Jahre
 mit Marcel, Anneke und Laura
 ☎ 05733 10067

18:30 - 19:30 Uhr
Leichtathletik
 bis 11 Jahre
 mit Marcel, Carmen und Quirin
 ☎ 05733 10067

19:30 - 21:00 Uhr
Leichtathletik
 ab 12 Jahre
 mit Bruno, Felix und Quirin
 ☎ 05733 10067

SAMSTAG

für eventuelle Änderungen
 siehe auch:

www.sge-exte.de

2) weitere Infos siehe hier -->

Sporthalle Exter

Montag
17.30 - 18.30 Uhr Breakdance mit Timo (ab 8 Jahre)

Gemeindehaus Exter

Montag
18.30 - 19.30 Uhr Standard & Latein inkl. Discofox

Mittwoch

19.00 - 20.00 Uhr Standard & Latein inkl. Discofox
20.00 - 21.00 Uhr Standard für Fortgeschrittene
 (Standard & Latein mit Peter und Bianca)

WGV Kleine Sporthalle

Donnerstag

17.30 - 18.30 Uhr Hip Hop mit Katrin & Franz (1. Gruppe)
18.30 - 19.30 Uhr Hip Hop mit Katrin & Franz (2. Gruppe)

1) zzgl. zusätzlicher Kursgebühr (s. www.sge-exte.de)

Ansprechpartner Tanzgruppen:

Peter Giesinger ☎ 0157 30714527

Spezielle Angebote für Senioren

Fit im Alter

Hockergymnastik und Konditionstraining zur Erhaltung der Beweglichkeit im
 Alter - mit Karin ☎ 05228 7372
Dienstags, 14.45-16.00 Uhr

Pilates- und Faszientraining für Frauen

Pilates Übungen, als Ganzkörpertraining zur Erhaltung der Gesundheit,
 Prävention und Verbesserung der körperlichen Fitness
 mit Karin ☎ 05228 7372
Samstags, 9.00-10.00 Uhr (für Fortgeschrittene)
Samstags, 10.00-11.00 Uhr (für Anfänger)

Senioren-Spiele-Nachmittag im Gemeindehaus Exter

Jeden 2. Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr
 12.1. / 9.2. / 9.3. / 13.4. / 11.5. / 8.6. / 13.7. / 10.8. / 14.9. / 12.10. / 9.11. / 14.12.

mit Dagmar und Helga ☎ 05228 446

NEU