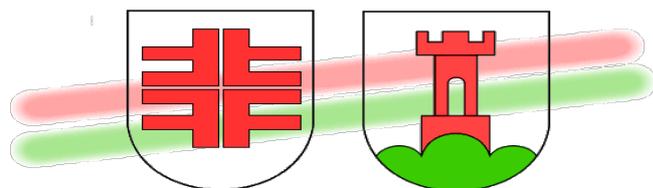


Turnverein Urloffen



Aktueller Trainingsplan Schuljahr 2021/2022

1. Trainingsplan Jahnhalle - Turnhalle

Montag

08.30 Uhr - 9.30 Uhr	Gymnastik Frauen und Männer	Simone Wörner
17.15 Uhr - 18.00 Uhr	Kinderturnen Alter: 5/6 Jährige	Michael Frank Senem Sanli
18.00 Uhr - 19.00 Uhr	Turnen Buben ab 1. Klasse	Peter Leible Ann-Kathrin Wellach
19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Allgemeines Turnen	Peter Leible
20.00 Uhr - 21.30 Uhr	Turnen , gemischte Gruppe ab 16 + Junggebliebene	Michael Frank

Dienstag

08.30 Uhr - 09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Wilma Birk
09.30 Uhr - 10.30 Uhr	Pilates/ Bauch-Beine-Po	Wilma Birk
15.00 Uhr - 16.30 Uhr	Krabbelgruppe	Melissa Wörner Anmeldung unter: melissawoerner@web.de
17.00 Uhr - 18.00 Uhr	Turnen Mädchen 1. und 2. Klasse	Peter Leible Paula Vogt
18.00 Uhr - 19.00 Uhr	gem. Wirbelsäulengymnastik	Wilma Birk
19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Pilates / Bauch-Beine-Po	Wilma Birk

Mittwoch

15.00 Uhr - 16.00 Uhr	Mutter-Kind-Turnen ab 1,5 Jahren	Kim Föll
16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Kinderturnen Alter: 3/4 Jährige	Lisa Anton Marie Zoike
17.00 Uhr - 18.00 Uhr	Kinderturnen Alter: 4/5 Jährige	Vera Aßmus Marie Zoike Anmeldung bei Vera unter 01794634692
18.00 Uhr - 19.00 Uhr	Gymnastik für jung gebliebene Frauen	Simone Wörner
19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Gymnastik für Frauen	Michaela Schnaubelt

Donnerstag

17.00 Uhr - 18.30 Uhr	Turnen Mädchen 3. bis 5. Klasse	Tanja Otteni Claudia Siefert
18.30 Uhr – 19.30 Uhr	Jumping®Fitness	Lisa Teufel Anmeldung auf den AB: 07805-7819838 oder per Mail: sport@turnverein- urloffen.de
20.00 Uhr - 22.00 Uhr	Jedermänner der Jahnhalle	Uwe Fröhlich

Freitag

19.30 Uhr - 20.30 Uhr	ZUMBA® Fitness für Teens, Jugendliche und Erwachsene	Jorge Alberto Cadavid Mazo Anmeldung auf den AB: 07805-7819838 oder per Mail: sport@turnverein- urloffen.de
-----------------------	--	---

2. Trainingsplan Schauenburghalle

Dienstag

19.00 Uhr – 22.00 Uhr	Volleyball: Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene	Daniel Dietmann Mareike Feger
-----------------------	--	----------------------------------

Donnerstag

20.30 Uhr – 22.00 Uhr	Jedermänner	Martin Schermann
-----------------------	--------------------	------------------

Freitag

15.30 Uhr – 17.00 Uhr	Leichtathletik ab 5 Jahre	Mina Glatt
17.00 Uhr – 18.30 Uhr	Leichtathletik ab 3. Klasse	Martin Schermann Nicole Ell

3. Trainingsplan Gymnastikräume KG in der Jahnhalle

Montag

17.30 Uhr – 18.30 Uhr	Tänzerische Früherziehung	Janine Griener Claudia Siefert Anmeldung bei Janine unter 017643766949
19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Tabata , Intervalltraining / Core-Work	Leonie Fröhlich

Dienstag

19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Power Weibs, Tanz ab 16 Jahre	Lorena Strosack
-----------------------	--------------------------------------	-----------------

Mittwoch

17.30 Uhr – 18.30 Uhr	Moving Kids, Tanz ab 1. Klasse	Lorena Strosack
19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Tabata, Intervalltraining / Core-Work	Leonie Fröhlich

Donnerstag

18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Jugendfitness 12-18 Jahren	Paula Vogt
-----------------------	-----------------------------------	------------

4. Natur/Outdoor/Beachfeld (Treffpunkt vor der Jahnhalle)

Dienstag

19.00 Uhr – 22.00 Uhr	Volleyball: Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene	Daniel Dietmann Mareike Feger
-----------------------	---	----------------------------------