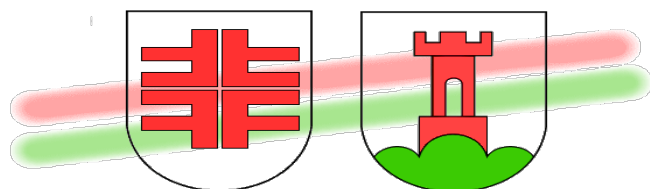


# Turnverein Urloffen



## Aktueller Trainingsplan Schuljahr 2021/2022

### 1. Trainingsplan Jahnhalle - Turnhalle

#### Montag

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

#### Dienstag

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

### Mittwoch

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

### Donnerstag

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

### Freitag

19.30 Uhr - 20.30 Uhr	<b>ZUMBA® Fitness</b> 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	<b>Volleyball:</b> Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene	Daniel Dietmann Mareike Feger
-----------------------	--	----------------------------------

### **Donnerstag**

20.30 Uhr – 22.00 Uhr	<b>Jedermänner</b>	Martin Schermann
-----------------------	--------------------	------------------

### **Freitag**

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

### 3. Trainingsplan Gymnastikräume KG in der Jahnhalle

#### Montag

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

#### Dienstag

19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Power Weibs, <b>Tanz</b> ab 16 Jahre	Lorena Strosack
-----------------------	--------------------------------------	-----------------

#### Mittwoch

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

#### Donnerstag

18.30 Uhr - 19.30 Uhr	<b>Jugendfitness</b> 12-18 Jahren	Paula Vogt
-----------------------	-----------------------------------	------------

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

#### Dienstag

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