



TRAININGSPLAN Schuljahr 2024/2025

1. JAHNHALLE:

Montag:

| | | |
|-------------------|---|--|
| 08:30 - 09:30 Uhr | GYMNASTIK Frauen und Männer | Simone Wörner |
| 15:00 - 16:30 Uhr | ELTERN-KIND-TURNEN ab 1,5 Jahren | Lisa Sauer Michelle Klein <i>Anmeldung bei Michelle unter 0175 8939783</i> |
| 16:45 - 17:30 Uhr | KINDERTURNEN Alter: 5 & 6 Jährige | Michael Frank Lilly Mill |
| 17:30 - 18:15 Uhr | TURNEN JUNGEN 1. & 2. Klasse | Peter Leible Lisa Anton Emely Wollmann |
| 18:15 - 19:15 Uhr | TURNEN JUNGEN ab 3. Klasse | Peter Leible Lisa Anton Emely Wollmann |
| 19:15 - 20:00 Uhr | Allgemeines TURNEN | Peter Leible |
| 20:00 - 21:30 Uhr | TURNEN gemischte Gruppe ab 16+ | Michael Frank |

Dienstag:

| | | |
|-------------------|--|---|
| 08:30 - 09:30 Uhr | WIRBELSÄULENGYMNASTIK | Wilma Birk <i>Anmeldung bei Wilma unter 07805 4167</i> |
| 09:30 - 10:30 Uhr | PILATES / BAUCH-BEINE-PO (mit Zusatzbeitrag!) | Wilma Birk |
| 15:00 - 16:00 Uhr | WIRBELWIND - BEWEGUNG, SPIEL & TANZ - (Kinder von 3-6 Jahren) | Lisa Sauer Michelle Klein <i>Anmeldung bei Lisa unter 0151 72514706</i> |
| 17:00 - 18:00 Uhr | TURNEN MÄDCHEN 1. & 2. Klasse | Peter Leible Senem Dogrulmaz |
| 18:00 - 19:00 Uhr | gemischte WIRBELSÄULENGYMNASTIK | Wilma Birk <i>Anmeldung bei Wilma unter 07805 4167</i> |
| 19:00 - 20:00 Uhr | PILATES / BAUCH-BEINE-PO | Wilma Birk |

Mittwoch:

| | | |
|-------------------|--|---|
| 15:45 - 16:45 Uhr | KINDERTURNEN Alter: 3 & 4 Jährige | Dominique Schmidt Nora Klusal Lilly Mill <i>Anmeldung bei Dominique unter 017664930031</i> |
| 17:00 - 18:00 Uhr | KINDERTURNEN Alter: 4 & 5 Jährige | Vera Aßmus Lotta Reinert Lilly Mill <i>Anmeldung bei Vera unter 01794634692</i> |
| 18:00 - 19:00 Uhr | GYMNASTIK für jung gebliebene Frauen | Simone Wörner |
| 19:00 - 20:00 Uhr | GYMNASTIK für Frauen | Michaela Schnaubelt |

Donnerstag:

| | | |
|-------------------|--|---|
| 15:30 - 17:00 Uhr | KRABELGRUPPE (ab 5 Monaten - 1,5 Jahren) | Melina Danner Caroline Brosamer <i>Anmeldung bei Melina unter 01525 5687090</i> |
| 17:00 - 18:15 Uhr | TURNEN MÄDCHEN 3. & 4. Klasse | Tanja Otteni Anna Böhly |
| 18:15 - 19:45 Uhr | TURNEN MÄDCHEN 5. bis 7. Klasse | Tanja Otteni Anna Böhly |
| 20:00 - 22:00 Uhr | JEDERMÄNNER der Jahnhalle | Uwe Fröhlich |

Freitag:

| | | |
|-------------------|-----------------------|----------------|
| 19:00 - 20:00 Uhr | ZUMBA® FITNESS | Clara Petzoldt |
|-------------------|-----------------------|----------------|

2. SCHAUBURGHALLE:

Dienstag:

| | | |
|-------------------|---|----------------------------------|
| 17:00 - 19:00 Uhr | LEICHTATHLETIK ab 10 Jahren <i>(bei gutem Wetter am Kleinspielfeld hinter der Schwarzwaldhalle!!!)</i> | Martin Schermann |
| 19:00 - 22:00 Uhr | VOLLEYBALL ab 16 Jahre | Daniel Dietmann Mareike Feger |

Donnerstag:

| | | |
|-------------------|--------------------|------------------|
| 20:30 - 22:00 Uhr | JEDERMÄNNER | Martin Schermann |
|-------------------|--------------------|------------------|

Freitag:

| | | |
|-------------------|---------------------------------------|--|
| 16:00 - 17:00 Uhr | LEICHTATHLETIK ab 5 Jahren | Marie Zoike Jan Tejkl Emma Schneider |
| 17:00 - 18:30 Uhr | LEICHTATHLETIK ab 3. Klasse | Martin Schermann Nicole Ell |

3. BEACHFELD (hinter der Jahnhalle):

Dienstag:

| | | |
|-------------------|---|----------------------------------|
| 19:00 - 22:00 Uhr | VOLLEYBALL ab 16 Jahren <i>(bei schlechtem Wetter in der Schauburghalle)</i> | Daniel Dietmann Mareike Feger |
|-------------------|---|----------------------------------|

4. GYMNASTIKRAUM

Montag:

| | | |
|-------------------|---|--|
| 17:30 - 18:30 Uhr | TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG ab 4 Jahren | Janine Griener Melissa Wörner <i>Anmeldung bei Janine unter 017643766949</i> |
| 19:00 - 20:00 Uhr | TABATA / INTERVALLTRAINING / CORE - WORK | Leonie Fröhlich |

Dienstag:

| | | |
|-------------------|---|--|
| 17:15 - 18:15 Uhr | YOGA | Milena Geiler <i>Anmeldung unter 0174 6688318</i> |
| 19:30 - 21:00 Uhr | POWER WEIBS Tanz ab 16 Jahren | Lorena Strosack |

Mittwoch:

| | | |
|-------------------|---|-----------------|
| 16:00 - 17:00 Uhr | TANZEN ab 1. Klasse | Emely Wollmann |
| 19:00 - 20:00 Uhr | TABATA / INTERVALLTRAINING / CORE - WORK | Leonie Fröhlich |

5. JUMPINGRAUM

Donnerstag:

| | | |
|-------------------|-------------------------|-------------|
| 18:30 - 19:30 Uhr | JUMPING® FITNESS | Lisa Teufel |
|-------------------|-------------------------|-------------|

6. OUTDOOR

Montag:

| | | |
|-------------------|-----------------|--|
| 10:00 - 11:00 Uhr | MAMI FIT | Elena Batlzer <i>Anmeldung unter 0175 1091734</i> |
|-------------------|-----------------|--|