



# TRAININGSPLAN Schuljahr 2024/2025

## 1. JAHNHALLE:

### Montag:

08:30 - 09:30 Uhr	<b>GYMNASTIK</b> Frauen und Männer	Simone Wörner
15:00 - 16:30 Uhr	<b>ELTERN-KIND-TURNEN</b> ab 1,5 Jahren	Lisa Sauer Michelle Klein <i>Anmeldung bei Michelle unter 0175 8939783</i>
16:45 - 17:30 Uhr	<b>KINDERTURNEN</b> Alter: 5 & 6 Jährige	Antje Wiedemer Lilly Mill Vanessa Movcan
17:30 - 18:15 Uhr	<b>TURNEN JUNGEN</b> 1., 2. & 3. Klasse	Peter Leible Lisa Anton Emely Wollmann
18:15 - 19:15 Uhr	<b>TURNEN JUNGEN</b> ab 4. Klasse	Peter Leible Lisa Anton Emely Wollmann
20:00 - 21:30 Uhr	<b>TURNEN</b> gemischte Gruppe ab 16+	Dieter Langenecker

### Dienstag:

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

## Mittwoch:

15:45 - 16:45 Uhr	<b>KINDERTURNEN</b> Alter: 3 & 4 Jährige	Silvia Lindhorst Dana Burger Lotta Reinert Lilly Mill  <i>Anmeldung bei Silvia unter 01713618932</i>
17:00 - 18:00 Uhr	<b>KINDERTURNEN</b> Alter: 4 & 5 Jährige	Vera Aßmus Lotta Reinert Lilly Mill  <i>Anmeldung bei Vera unter 01794634692</i>
18:00 - 19:00 Uhr	<b>GYMNASTIK</b> für jung gebliebene Frauen	Simone Wörner
19:00 - 20:00 Uhr	<b>GYMNASTIK</b> für Frauen	Michaela Schraubelt

## Donnerstag:

15:30 - 17:00 Uhr	<b>KRABELGRUPPE</b> (ab 5 Monaten - 1,5 Jahren)	Caroline Brosamer Vanessa Rißler  <i>Anmeldung bei Caroline unter 017638395885</i>
17:00 - 18:15 Uhr	<b>TURNEN MÄDCHEN</b> 3. & 4. Klasse	Tanja Otteni Anna Böhly
18:15 - 19:45 Uhr	<b>TURNEN MÄDCHEN</b> 5. bis 7. Klasse	Tanja Otteni Anna Böhly
20:00 - 22:00 Uhr	<b>JEDERMÄNNER</b> der Jahnhalle	Uwe Fröhlich

## Freitag:

19:00 - 20:00 Uhr	<b>ZUMBA® FITNESS</b>	Clara Petzoldt
-------------------	-----------------------	----------------

## 2. SCHAUBURGHALLE:

### Dienstag:

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

### Donnerstag:

20:30 - 22:00 Uhr	<b>JEDERMÄNNER</b>	Martin Schermann
-------------------	--------------------	------------------

### Freitag:

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

## 3. BEACHFELD (hinter der Jahnhalle):

### Dienstag:

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

## 4. GYMNASTIKRAUM

### Montag:

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

### Dienstag:

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

### Mittwoch:

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

## 5. JUMPINGRAUM

### Donnerstag:

18:30 - 19:30 Uhr	<b>JUMPING® FITNESS</b>	Lisa Teufel
-------------------	-------------------------	-------------

## 6. OUTDOOR

### Montag:

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