



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 Melissa Stilzebach <i>Anmeldung bei Michelle unter 0175 8939783</i>
16:45 - 17:30 Uhr	KINDERTURNEN Alter: 5 & 6 Jährige	Antje Wiedemer Lilly Mill Vanessa Movcan
17:30 - 18:15 Uhr	TURNEN JUNGEN 1., 2. & 3. Klasse	Peter Leible Lisa Anton Emely Wollmann
18:15 - 19:15 Uhr	TURNEN JUNGEN ab 4. Klasse	Peter Leible Lisa Anton Emely Wollmann
20:00 - 21:30 Uhr	TURNEN gemischte Gruppe ab 16+	Dieter Langenecker

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 - 15:45 Uhr	WIRBELWIND - BEWEGUNG, SPIEL & TANZ - (Kinder ab 3 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 Dana Burger
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	Silvia Lindhorst Dana Burger Lotta Reinert Lilly Mill <i>Anmeldung bei Silvia unter 01713618932</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 Schraubelt

Donnerstag:

15:30 - 17:00 Uhr	KRABELGRUPPE (ab 5 Monaten - 1,5 Jahren)	Caroline Brosamer Vanessa Rißler <i>Anmeldung bei Caroline unter 017638395885</i>
17:00 - 18:15 Uhr	TURNEN MÄDCHEN 3. & 4. Klasse	Tanja Otteni Anna Böhly Sally Neitzel
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:

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>
-------------------	-----------------	--