



TRAININGSPLAN Schuljahr 2025/2026

1. JAHNHALLE:

Montag:

08:45 - 09:45 Uhr	Gymnastik Frauen und Männer	Simone Wörner
15:00 - 15:45 Uhr	WIRBELWIND - BEWEGUNG, SPIEL & TANZ - (Kinder ab 3 Jahren)	Lisa Sauer Michelle Klein Büsra Sikilar Anmeldung bei Lisa unter 0151 72514706
16:45 - 17:30 Uhr	KINDERTURNEN Alter: 5 & 6 Jährige	Michael Frank Lilly Mill Vanessa Movcan
17:30 - 18:15 Uhr	TURNEN JUNGEN 1. und 2. Klasse	Peter Leible Lisa Anton Emely Wollmann
18:15 - 19:15 Uhr	TURNEN JUNGEN ab 3. Klasse	Peter Leible Lisa Anton Emely Wollmann
20:00 - 21:30 Uhr	TURNEN gemischte Gruppe ab 16+	Michael Frank

Dienstag:

08:30 - 09:30 Uhr	WIRBELSÄULENGYMNASTIK	Wilma Birk Anmeldung bei Wilma unter 07805 4167
09:30 - 10:30 Uhr	PILATES / BAUCH-BEINE-PO (mit Zusatzbeitrag!)	Wilma Birk
15:00 - 16:30 Uhr	ELTERN-KIND-TURNEN (1,5 Jahre - 3 Jahre)	Elena Batzler Anmeldung unter 0175 1091734
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 Anmeldung bei Wilma unter 07805 4167
19:00 - 20:00 Uhr	PILATES / BAUCH-BEINE-PO	Wilma Birk

Mittwoch:

09:00 - 10:00 Uhr	Gymnastik für jung gebliebene Frauen	Simone Wörner
15:45 - 16:45 Uhr	KINDERTURNEN Alter: 3 & 4 Jährige	Silvia Lindhorst Dana Burger Lilly Mill Maren Lindhorst Greta Blocher <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>
19:00 - 20:00 Uhr	GYMNASTIK für Frauen	Michaela Schnaubelt

Donnerstag:

15:30 - 17:00 Uhr	KRABBELGRUPPE (ab 5 Monaten - 1,5 Jahren)	Selina Kirschberger <i>Anmeldung unter 01515 6035674</i>
17:00 - 18:15 Uhr	TURNEN MÄDCHEN 3. & 4. Klasse	Tanja Otteni Dana Burger Alina Gerber
18:15 - 19:45 Uhr	TURNEN MÄDCHEN 5. bis 8. 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. SCHAUENBURGHALLE:

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 Just

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 Schauenburghalle)</i>	Daniel Dietmann Mareike Just
-------------------	---	---------------------------------

4. GYMNASTIKRAUM

Montag:

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:

17:00 - 18:00 Uhr	TANZEN ab 1. Klasse	Emely Wollmann
19:00 - 20:00 Uhr	TABATA / INTERVALLTRAINING / CORE - WORK	Leonie Fröhlich

5. JUMPINGRAUM

Donnerstag:

18:00 - 19:00 Uhr	JUMPING® FITNESS	Lisa Teufel
19:15 - 20:15 Uhr	JUMPING® FITNESS	Lisa Teufel