



# TRAININGSPLAN Schuljahr 2025/2026

## 1. JAHNHALLE:

### Montag:

08:45 - 09:45 Uhr	<b>Gymnastik</b> Frauen und Männer	Simone Wörner
16:45 - 17:30 Uhr	<b>KINDERTURNEN</b> Alter: 5 & 6 Jährige	Michael Frank Lilly Mill
17:30 - 18:15 Uhr	<b>TURNEN JUNGEN</b> 1. und 2. Klasse	Peter Leible Frederik Rehm Emely Wollmann
18:15 - 19:15 Uhr	<b>TURNEN JUNGEN</b> ab 3. Klasse	Peter Leible Lisa Anton Emely Wollmann
20:00 - 21:30 Uhr	<b>TURNEN</b> gemischte Gruppe ab 16+	Michael Frank

### 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 - 16:30 Uhr	<b>ELTERN-KIND-TURNEN</b> (1,5 Jahre - 3 Jahre)	Elena Batzler Selina Kirschberger
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:

09:00 - 10:00 Uhr	<b>Gymnastik</b> für jung gebliebene Frauen	<b>Simone Wörner</b>
14:45 - 15:30 Uhr	<b>WIRBELWIND</b> - BEWEGUNG, SPIEL & TANZ - (Kinder ab 3 Jahren)	<b>Lisa Schwab</b> <b>Michelle Klein</b> <b>Büsra Sikilar</b>  <i>Anmeldung bei Lisa unter 0151 72514706</i>
15:45 - 16:45 Uhr	<b>KINDERTURNEN</b> Alter: 3 & 4 Jährige	<b>Silvia Lindhorst</b> <b>Dana Burger</b> <b>Lilly oder Mila Mill</b> <b>Maren Lindhorst</b> <b>Greta Blocher</b>  <i>Anmeldung bei Silvia unter 01713618932</i>
17:00 - 18:00 Uhr	<b>KINDERTURNEN</b> Alter: 4 & 5 Jährige	<b>Vera Aßmus</b> <b>Lilly Mill</b> <b>Dana Burger</b> <b>Mila Mill</b>  <i>Anmeldung bei Vera unter 01794634692</i>
19:00 - 20:00 Uhr	<b>GYMNASTIK</b> für Frauen	<b>Michaela Schnaubelt</b>

## Donnerstag:

15:30 - 17:00 Uhr	<b>KRABELGRUPPE</b> (ab 5 Monaten - 1,5 Jahren)	<b>Selina Kirschberger</b> <b>Sarah Lipps</b>  <i>Anmeldung unter 01515 6035674</i>
17:00 - 18:15 Uhr	<b>TURNEN MÄDCHEN</b> 3. & 4. Klasse	<b>Tanja Otteni</b> <b>Dana Burger</b> <b>Alina Gerber</b> <b>Pia Wollmann</b>
18:15 - 19:45 Uhr	<b>TURNEN MÄDCHEN</b> 5. bis 8. Klasse	<b>Tanja Otteni</b> <b>Anna Böhly</b> <b>Marilen Wörner</b>
20:00 - 22:00 Uhr	<b>JEDERMÄNNER</b> der Jahnhalle	<b>Uwe Fröhlich</b>

## Freitag:

19:00 - 20:00 Uhr	<b>ZUMBA® FITNESS</b>	<b>Vilmy</b> <b>Hollergschwandner</b>
-------------------	-----------------------	--

## 2. SCHAUBURGHALLE:

### Dienstag:

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

### Donnerstag:

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

### Freitag:

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

## 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>	<b>Daniel Dietmann</b>
-------------------	---	------------------------

## 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 Luisa Caspary
-------------------	----------------------------------	----------------------------------

### Mittwoch:

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

### Donnerstag:

16:00 - 17:00 Uhr	ZUMBA® KIDS 4 bis 6 Jahre	Christine Ehrenberg <i>Anmeldung unter 016099685932</i>
17:00 - 18:00 Uhr	ZUMBA® KIDS 7 bis 10 Jahre	Christine Ehrenberg <i>Anmeldung unter 016099685932</i>

## 5. JUMPINGRAUM

### Donnerstag:

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