



# Trainingszeiten

Tag	Beginn	Ende	Ort	Sparte	Alter	Übungsleiter
Mo.	09:00	10:00		Walking	18+	Elke Verzagt
	15:30	17:00	TAdT	Eltern-Kind-Turnen	1 - 3	Veronica Dohmann
	16:00	18:00	GR	Grappling		Marcel Schürzeberg
	17:00	18:00	TadT	Yoga (Kursangebot)	16+	Pia Kazmierczak
	18:00	19:00	GR	Reha-Trocken	18+	Christina Wallrabenstein
	20:00	21:00	TAdT	Rückentraining		Christina Wallrabenstein
Di.	15:30	17:00	TAdT	Kleinkinderturnen	3 - 5	Veronica Dohmann
	17:00	18:30	TAdT	Kinderturnen	6 - 9	Lena (Vertr. Steffi Hüskes)
	17:00	18:30	Ka	Leichtathletik (Winter)	9+	Lena Timmermann
	17:00	18:30	LS	Leichtathletik (Sommer)	9+	Lena Timmermann
	18.45	19:45	TAdT	Bauch-Beine-Po (Kurs)	16+	Pia Kazmierczak
	18:00	20:00	GR	Kickboxen	14+	Marcel Schürzeberg
	20:00	21:00	TAdT	Step-Aerobic (Kurs)	16+	Monika Schürzeberg
Mi.	15:00	16:00	GR	Kinderkickboxen		
	16:30	18:00	TAdT	Sommerbiathlon	12+	Andreas Timmermann
	18:00		LS	Walking		Antje Meese
	18:00		FD	Walking (ab Osterferien)		Antje Meese
	18:00	20:00	GR	Boxen	14+	Jakob Kottisch
Do.	15:30	16:30	TAdT	Seniorengymnastik		Haidrun Köpp
	16:30	17:45	TAdT	Inline-Skating	6+	Jan Rose
	17:45	19:00	TAdT	Leichtathletik (Winter)	6+	Antje Meese
	17:00	18:30	LS	Leichtathletik (Sommer)	6+	Monika Schürzeberg
	17:00	18:00	TAdT	Funktionstraining	18+	Beate Dahl
	19:00	20:00	TAdT	Frauengymnastik		Haidrun Köpp
	19:15	20:15	GR	Krafttraining	14+	Marcel Schürzeberg
	20:15	21:15	TAdT	Zumba (Kursangebot)	16+	Monika Schürzeberg
Fr.	17:00	18:30	TAdT	Jugendturnen	10+	Stephanie Hüskes
	16:00	18:00	GR	Grappling		Marcel Schürzeberg
	18.30	20:00	TAdT	Jugend-Volleyball	14+	M. Bohne
	20:00	21:00	TAdT	Fitness für Erwachsene	18+	Hans Schürzeberg
	20:00	22:00	BBS	Volleyball mixed	16+	M. Bohne
Sa.	15:00	17:00	GR	Krafttraining	18+	Marcel Schürzeberg
	18:00	20:00	GR	Kickboxen	18+	Marcel Schürzeberg
So.	17:00	19:00	GR	Kickboxen	18+	Marcel Schürzeberg

TAdT	Turnhalle an den Teichen	CH	Campehalle	Ka	Gs Karlstraße	LS	Stadion Liebigstraße
GR	Gymnastikraum - TAdT	BBS	Berufsschule	Krh.	Agaplesion Krankenhaus	FD	Forsterdamm

Die Trainingsangebote finden unter Beachtung der aktuell gültigen Corona- und Hygienemaßnahmen statt!  
Ausnahmen sind in Rot gekennzeichnet