

# Gymnastik / Turnen

## Sportprogramm

| Montag                                                                                   | Dienstag                                                                        | Mittwoch                                                                         | Donnerstag                                                                               | Freitagvormittag                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mehrzwecksaal Sportheim</b>                                                           |                                                                                 |                                                                                  |                                                                                          |                                                                                               |
| 09:30 – 10:30<br><b>Zumba mit Nese</b>                                                   |                                                                                 | 09:00 – 10:00<br><b>Fit in den Tag</b><br>Jutta Reichelsdorfer                   |                                                                                          | 09:30 – 10:30<br><b>Faszientraining</b><br>Susi Tomic                                         |
| 15:30 – 16:45<br><b>Technik, Bodenturnen, Akrobatik (Anfänger; G4)</b><br>Trainerteam    |                                                                                 |                                                                                  |                                                                                          |                                                                                               |
| 16:45 – 18:00<br><b>Technik, Bodenturnen, Akrobatik (Fortgeschr.; G3)</b><br>Trainerteam |                                                                                 |                                                                                  |                                                                                          |                                                                                               |
|                                                                                          | 18:15 – 19:15<br><b>Zumba mit Nese</b>                                          |                                                                                  |                                                                                          |                                                                                               |
| 18:00 – 19:30<br><b>Technik, Bodenturnen, Akrobatik (Fortgeschr.; G3)</b><br>Trainerteam | 19:15 – 20:15<br><b>Pilates</b><br>Susi Tomic                                   | 18:45 – 20:15<br><b>Workout (bis 19:30) plus Stretch&amp;Relax</b><br>Susi Tomic | 18:15 – 19:15<br><b>Zumba mit Nese</b>                                                   |                                                                                               |
| 19:30 – 20:30<br><b>Natural Flow</b><br>(sanftes Ganzkörperkonzept)<br>I. Jahreis        |                                                                                 |                                                                                  | 19:30 – 20:30<br><b>Pilates</b><br>Jutta Reichelsdorfer                                  |                                                                                               |
| <b>Turnhalle</b>                                                                         | <b>Weinrebe Halle</b>                                                           |                                                                                  | <b>Weinrebe Halle bzw. EvBG</b>                                                          | <b>Weinrebe Halle (Samstag)</b>                                                               |
| 14:30 – 15:45<br><b>Eltern-Kind-Turnen (1 – 3 Jahre)</b><br>Alexandra Dietrich           | 16:00 – 17:30<br><b>Zusatztraining G3</b><br>Trainerteam                        |                                                                                  | 15:30 – 18:00<br><b>Gerätturnen (Anfänger/Fortgeschrittene; G3&amp;4)</b><br>Trainerteam | Samstag ganzjährig 16:00-18:00 <b>Gerätturnen (Fortgeschrittene; G1&amp;2)</b><br>Trainerteam |
| 15:45 – 17:00<br><b>Kinderturnen (3 – 6 Jahre)</b><br>Christine Engelmann                | 17:00 – 19:30<br><b>Gerätturnen (Fortgeschrittene; G1&amp;2)</b><br>Trainerteam |                                                                                  | 18:00 – 20:00<br><b>(Fortgeschrittene; G1&amp;2)</b><br>Trainerteam                      |                                                                                               |



**Anm.:** Kurzfristige Änderungen werden von der Kursleiterin in der entsprechenden WhatsApp-Gruppe kommuniziert. Hierzu bei der Kursleiterin um Aufnahme in die jeweilige WhatsApp-Gruppe bitten.