

Gymnastik / Turnen

Sportprogramm ab September 2019

Ab Dezember können sich Änderungen im Sportprogramm ergeben.

Diese werden den Kursteilnehmern rechtzeitig mitgeteilt .

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mehrzwecksaal Sportheim				
		09:00 – 10:00 Fit in den Tag Kerstin Dentler		10:00 – 11:00 STEP Susi Tomic <i>(Neu! Start: Freitag nach Pfingsten)</i>
15:30 – 17:00 Technik, Bodenturnen, Akrobatik (Anfänger) I. Jahreis		15:30 – 17:30 Turnerjugend (Anfänger ab 5 Jahre) Mirjam Wellhöfer		
16:30 – 18:30 Technik, Bodenturnen, Akrobatik (Fortgeschr.) I. Jahreis	16:45 – 19:15 Technik, Bodenturnen, Akrobatik (Fortgeschr.) Susi Tomic	17:00 – 19:00 Turnerjugend (KGW 1) Mirjam Wellhöfer		
18:30 – 19:30 Kräftigen-Dehnen-Entspannen St. Meerkamm	19:15 – 20:15 Workout Ricarda Dieckmann	19:00 – 20:00 Zumba Ricarda Dieckmann	18:30 – 19:30 Body-Workout für einen gesunden Körper Susanne Schröder	
19:30 – 20:30 Wirbelsäulen-Gymnastik St. Meerkamm			19:30 – 20:30 Ganzheitliches Training zur Stärkung der Körpermitte <i>(Pilates)</i> Susanne Schröder	
Turnhalle		Weinrebe Halle Spardorf (April – Okt)*		
15:00 – 15:45 Eltern-Kind-Turnen (ab ca. 1,5 / 2 Jahre) S. Tomic				
15:45 – 17:15 Kinderturnen (3 – 6 Jahre) S.Tomic			17:00 – 18:30 Geräte - Balken, Reck, Sprung (Anfänger) I.Jahreis	
			18:00 – 19:45 Geräte - Balken, Reck, Sprung (Fortgeschr.) I.Jahreis	

