

## Angebote der Turnabteilung im Winterhalbjahr 2022/23

ab 01.10. 2022 bis 31.03.2023

Tag	Uhrzeit	Ort	Gruppe		Übungsleiter(in) a)
<i>Ggf. Lüftungs und Wechselzeiten (ca. 5-10 Minuten) zu Beginn und Ende einer Stunde beachten</i>					
<b>Kinder- und Jugendliche</b>					
Di	14:30 - 15:15	T	Eltern-Kind-Turnen	1,5 bis 3,5 Jahre	Sabine Kludas
Di	15:15 - 16:00	T	Eltern-Kind-Turnen	1,5 bis 3,5 Jahre	Sabine Kludas
Di	16:00 - 16:45	T	Eltern-Kind-Turnen	1,5 bis 3,5 Jahre	Sabine Kludas
Di	16:45 - 17:30	T	Eltern-Kind-Turnen	1,5 bis 3,5 Jahre	Sabine Kludas
Mi	15:00 - 15:45	T	Turnen für Kleinkinder	4,5 - 5,5 Jahre	Barbara Beykirch
Mi	15:45 - 16:30	T	Turnen für Kleinkinder	3,5 - 4,5 Jahre	Barbara Beykirch
Mi	16:30 - 17:15	T	Turnen für Kleinkinder	bis 6 Jahre (bzw Einschulung)	Barbara Beykirch
Mo	16:00 - 17:00	T	Turnen für Schulkinder	Gerät- /allg. Turnen ab 6 Jahre	Janina Andrees
Mo	17:00 - 18:00	T	Turnen für Schulkinder	Gerät- /allg. Turnen ab 9 Jahre	Janina Andrees
Mo			Turnen für Schulkinder *)	Aufbaugruppe 5-6 Jahre	Cecile Schramm
Di	17:30 - 19:00	T	Leistungsturnen 1 (w)	Fortgeschrittene b, bis 11 Jahre	Lisa Schramm b)
Fr	14:45 - 17:00	T	Leistungsturnen 1 (w)	Fortgeschrittene, bis 11 Jahre	Cecile Schramm
Sa	11:15 - 13:30	T	Leistungsturnen 1 (w)	Fortgeschrittene, bis 11 Jahre	Lisa Schramm b)
Do	16:00 - 18:00	T	Leistungsturnen 2 (w)	Fortgeschrittene, ab 12 Jahre	Nathalie Dinter
Fr	17:00 - 19:00	T	Leistungsturnen 2 (w)	Fortgeschrittene, ab 12 Jahre	Nathalie Dinter
Sa	09:15 - 11:15	T	Leistungsturnen 2(w)	Fortgeschrittene, ab 12 Jahre	Nathalie Dinter
<b>Sport für Erwachsene</b> Dauerangebote					
Mo	19:00 - 20:00	T	Body Fit (w)		Andrea Blank
Mo	20:00 - 21:00	T	Fitness		Marijana Michehl
Mi	20:00 - 21:00	T	Fitness		Marijana Michehl
Di	08:30 - 09:20	J	Wirbelsäulengymnastik		Andrea Blank
Di	09:30 - 10:20	J	Wirbelsäulengymnastik		Andrea Blank
Di	10:30 - 11:20	J	Wirbelsäulengymnastik		Andrea Blank
Do	09:45 - 10:45	J	Wirbelsäulengymnastik		Andrea Blank
Do	18:00 - 19:00	T	Wirbelsäulengymnastik	und Fitness	Marijana Michehl
Do	19:00 - 20:00	T	Wirbelsäulengymnastik	und Fitness	Marijana Michehl
Do	20:00 - 21:00	T	Wirbelsäulengymnastik	und Fitness	Marijana Michehl
Di	19:00 - 20:30	T	Volleyball		Hartmut Marquardt
Fr	20:00 - 22:00	T	Volleyball		Nis Blank
Mi	08:30 - 09:30		Walking	Ort nach Vereinbarung	Gerda Rennecke
Do	09:00 - 10:00		Walking	Ort nach Vereinbarung	Heide Grünwald

Stand: 31.08.2022

Mrowietz

## Angebote der Turnabteilung im Winterhalbjahr 2022/23

ab 01.10. 2022 bis 31.03.2023

Tag	Uhrzeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter(in) a)
<i>Ggf. Lüftungs und Wechselzeiten (ca. 5-10 Minuten) zu Beginn und Ende einer Stunde beachten</i>				
<b>Sport für Erwachsene</b> Kurse (zeitlich begrenzt) besondere Ankündigung beachten				
Mo	08:30 - 09:30	J	Taiji	Basiskurs Andrea Blank
Do	17:30 - 18:30	J	Taiji	Basiskurs Andrea Blank
Fr	17:00 - 18:00	J	Tanzen (Flamenco)	Coral Schwarze
Di	17:10 - 18:10	J	Pilates	Andrea Blank
Di	18:20 - 19:20	J	Pilates	Andrea Blank
Di	19:30 - 20:30	J	Pilates	Andrea Blank
Mo	19:00 - 20:00	J	Yoga-Stretch	Schnupperkurs Marijana Michehl
Mi	17:00 - 18:00	J	Meditation	Einsteigerkurs Ina Lüsse
Fr	08:30 - 09:30	J	Meditation	Einsteigerkurs Ina Lüsse

### Sport für Senioren

Mo	18:00 - 19:00	T	Fitness-Gymnastik 60+ (w)	Marijana Michehl
Do	08:30 - 09:30	J	Damengymnastik 70+ (w)	Andrea Blank
Mo	18:15 - 19:15	V	Gymnastik Männer 65+ (m)	Günter Jäger (Ansprechperson)

### Erläuterungen

\*) Diese Gruppe wurde bisher am Montag von 17:00 bis 18:00 von Cecile Schramm in der Turnhalle des TSV Schapen trainiert. Kurzfristig hat die Stadt von ihrem Belegungsrecht Gebrauch gemacht und die Nutzung an eine Schule vergeben. Informationen, ob und wie es weiter geht, bitte bei Cecile abfragen.

Ort: T Turnhalle SCE Gliesmarode, Eingang:  
 J Jahnzimmer Hermann-Dürre-Weg  
 S Rasenplatz, Sportplatz  
 TSV Turnhalle TSV-Schapen, Buchhorstblick  
 V Turnhalle Grundschule Volkmarode, Unterdorf 24

Teilnehmer w nur weibliche Teilnehmer  
 m nur männliche Teilnehmer

Kontakt / Infos a) E-Mail: [vorname.nachname@scegliesmarode.de](mailto:vorname.nachname@scegliesmarode.de)  
 b) nur telefonisch: 01575 1104242