

Übungsort: Gymnastiksaal

Hallenbelegung Stand 01.01.2014

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
08:00									
09:00	Reinigung				Reinigung			09:00	
09:30								09:30	
10:00		Aerobic-Fitness-gym. Ingeborg	Bewegt u.mobil bei Sport +Spiel Moni					Tischtennis freies Training	10:00
10:30							10:30		
11:00							11:00		
11:30					11:30				
12:00								12:00	
12:30								12:30	
13:00								13:00	
13:30								13:30	
14:00	Fröhlicher Tanzkreis							14:00	
14:30	14:15-15:30 Moni **							14:30	
15:00				Aktiv bis 100				15:00	
15:30				Gabi + Gudrun				15:30	
16:00								16:00	
16:30					Rückenfitness +			16:30	
17:00		Tischtennis Nachwuchs			Entspannung Carmen			17:00	
17:30					16.30-17.45			17:30	
18:00	Gymnastik Frauen	Verbandsspiele	Rückenfitness *	Bewegen-dehnen	Tischtennis			18:00	
18:30	Andrea		Carmen	entspannen Simone		Nachwuchs		18:30	
19:00	Zumba	Tischtennis Erwachsene Verbandsspiele	Cardio-Fit BBRP Carmen	Power X Bo	Verbandsspiele			19:00	
19:30	Kathi		deepWork Vera	Simone		17.45-19:45		19:30	
20:00			Stabile Mitte-starker Rücken Carmen/Vera	Tischtennis		Nachwuchs ab 20.00 Erwachsene Verbandsspiele		20:00	
20:30			Erwachsene		20:30				
21:00							21:00		
21:30								21:30	
22:00								22:00	

* ausgezeichnet mit dem Pluspunkt DTB

** Kurs mit Zuzahlung

Bereich	Übungsgruppe	Alter / Level	Tag	Uhrzeit	Übungsleitung	Kontakt
Kinderturnen/-tanz Jugendliche	Pamperszwerge	1-2 Jahre	Donnerstag	10.00 - 11.00	Jutta Gais	666 72 50
	Eltern-Kind-Turnen	2-4 Jahre	Montag	15.30-16.30	Jutta Gais	666 72 50
	Turnmäuse	ab 3 Jahre	Mittwoch	16.00-17.00	Marie Gittner	01573-9062185
	Die Turnfrösche	ab 6 Jahre	Donnerstag	15.00-16.30	Tina Kalski	35 10 14 56
		Level				
Gymnastik Fitness	Gymnastik Frauen	leicht	Montag	18.00 - 19.00	Andrea Raineri	35 07 83
	Zumba	mittel	Montag	19.00 - 20.00	Kathi Hartz	0163-5989037
	Aerobic-Fitnessgymnastik	mittel	Dienstag	10.00 - 11.00	Ingrid Horbert	35 10 18 90
	Rückenfitness *	leicht	Mittwoch	18.00 - 19.00	Carmen Simon	35 60 27
	Cardio-Fitness Bauch Beine Rücken Po / deepWork	mittel bis fordernd	Mittwoch	19.00 - 20.00	Carmen Simon/Vera Wolf	35 60 27 / 06198-95 20
	Fitnessgymnastik/im Winter: Skigymnastik	leicht bis mittel	Mittwoch	19.00 - 20.00	Hildegard & Günther Schlarb	06107-98 88 57
	Stabile Mitte - starker Rücken	leicht bis mittel	Mittwoch	20.00 - 21.00	Carmen Simon/Vera Wolf	35 60 27 / 06198-95 20
	Bewegen - dehnen - entspannen	leicht bis mittel	Donnerstag	18.00 - 19.00	Simone Schuh	15610258 + 35 83 74
	Power X Bo	fordernd	Donnerstag	19.00 - 20.00	Simone Schuh	15610258 + 35 83 74
	Rückenfitness + Entspannung *	leicht	Freitag	16.30 - 17.45	Carmen Simon	35 60 27
Fitnessgymnastik (August-Gräser-Schule)	mittel	Freitag	19.00 - 20.00	Kathi Hartz	0163-5989037	
		Level				
Senioren + Seniorentanzen	Fröhlicher Tanzkreis	leicht	Montag	14.15 - 15 30	Moni Tropp	156 277 72
	Bewegt und mobil bei Sport und Spiel	leicht	Mittwoch	10.00 - 11.00	Moni Tropp	156 277 72
	Aktiv bis 100	leicht	Donnerstag	15.00 - 16.00	Gabi Borrometi/Gudrun Gattung	
		Alter				
Badminton	Badminis	ab 8 Jahre	Mittwoch/Freitag	Schul-AG	Robert Georg / Sascha Kunert	069-350062 0177-2584360 / 069-96863986 0172-6555526
	Schüler + Jugend	Anfänger	Mittwoch	17:00 - 19:00		
			Freitag	16:30 - 18:30		
		Fortgeschrittene	Montag	18:00 - 20:00		
			Freitag	16:30 - 18:30		
		Leistungsgruppe	Montag	18:00 - 20:00		
			Freitag	18:15 - 20:15		
	Erwachsene	Anfänger / Fortgeschrittene	Montag	20:00 - 22:00		
	Mannschaftstraining	Mittwoch	20:00 - 22:00			
	Erwachsene	Anfänger / Fortgeschrittene	Freitag	20:15 - 22:15		
Tischtennis	Tischtennis-AG	Minna-Specht-Schule 1. Klasse bis 3. Klasse	Dienstag	Tischtennis-AG 15:30 - 17:00	Volker Lehr (C-Trainer)	0171-8601593
	Schüler B + C	Fortgeschrittene	Dienstag	17:00 - 19:30	Timo Senzel (C-Trainer)	0176-30378182
		Leistungstraining	Freitag	18:00 - 19:30	Timo Senzel (C-Trainer)	0176-30378182
	Jugend / Schüler A	Fortgeschrittene	Dienstag	17:00 - 19:30	Volker Lehr (C-Trainer)	0171-8601593
	Nachwuchs (allg. Ansprechpartner)	Leistungstraining	Donnerstag	16:30 - 19:30	Volker Lehr(Jugendwart)	0173-9518033
	Erwachsene	ab 18 Jahre		Dirk Felmeden(Abteilungsleiter)	35 35 17 88	
Volleyball August-Gräser-Schule	Hobbyspieler	alle !!	Freitag	20.00 - 22.00	ohne Trainer	
Walking	Offener Walkingtreff. Nur im Sommer!		Mittwoch	19.00 - 20.00	Andrea Raineri	35 07 83
	Gewehr Standard				Heinz Günter Weil	35 76 73
	Laufende Scheibe				Helmut Krause	06104-61381
	Pistole				Gerhard Landgraf	666 56 70
					Hubertus Seibel	35 35 35 35
* ausgezeichnet mit dem	Luftgewehr Auflage				Walter Schelhorn	35 85 29