

## Angebote der Turnabteilung im Sommerhalbjahr 2024

ab 01.04.2024 bis 30.09.2024

Tag	Uhrzeit	Ort	Sportart		Übungsleiter(in) <sup>1)</sup>
<i>Ggf. Lüftungs und Wechselzeiten (ca. 5-10 Minuten) zu Beginn und Ende einer Stunde beachten</i>					
<b>Kinder und Jugendliche</b>					
Di	15:00 - 15:45	T	Eltern-Kind-Turnen	1,5 bis 3,5 Jahre	Johanna Wilken
Di	15:45 - 16:30	T	Eltern-Kind-Turnen	1,5 bis 3,5 Jahre	Johanna Wilken
Di	16:30 - 17:15	T	Eltern-Kind-Turnen	1,5 bis 3,5 Jahre	Johanna Wilken
Mi	15:00 - 15:45	T	Kinderturnen	4,5 - 5 Jahre	Zoë Böttger
Mi	15:45 - 16:30	T	Kinderturnen	3,5 - 4,5 Jahre	Zoë Böttger
Mi	16:30 - 17:15	T	Kinderturnen	5 bis 6 Jahre (bzw	Zoë Böttger
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
Fr	14:30 - 15:30	T	Turnen für Schulkinder (w)	Aufbaugruppe 5-6 Jahre	Cécile Scheffler
Mo	17:00 - 19:00	TSV	Leistungsturnen Kinder (w)	Anfängerinnen , bis 11 Jahre	Cécile Scheffler
Fr	15:30 - 17:30	T	Leistungsturnen Kinder (w)	Anfängerinnen , bis 11 Jahre	Cécile Scheffler
Sa	11:15 - 13:15	T	Leistungsturnen Kinder (w)	Anfängerinnen , bis 11 Jahre	Cécile Scheffler
Di	17:30 - 19:00	T	Leistungsturnen Kinder (w)	Fortgeschrittene , bis 11 Jahre	Lisa Schramm <sup>2)</sup>
Fr	17:15 - 19:15	T	Leistungsturnen Kinder (w)	Fortgeschrittene, bis 11 Jahre	Lisa Schramm <sup>2)</sup>
Sa	09:15 - 11:15	T	Leistungsturnen Kinder (w)	Fortgeschrittene, bis 11 Jahre	Lisa Schramm <sup>2)</sup>
Mi	17:30 - 19:15	T	Leistungsturnen Teenager (w)	Fortgeschrittene, ab 12 Jahre	Nathalie Dinter
Do	16:00 - 18:00	T	Leistungsturnen Teenager (w)	Fortgeschrittene, ab 12 Jahre	Nathalie Dinter
Fr	17:15 - 19:15	T	Leistungsturnen Teenager (w)	Fortgeschrittene, ab 12 Jahre	Nathalie Dinter
Sa	09:15 - 11:15	T	Leistungsturnen Teenager (w)	Fortgeschrittene, ab 12 Jahre	Nathalie Dinter
<b>Erwachsene</b>					
<b>Dauerangebote</b>					
Mo	19:00 - 20:00	T*	Body Fit		Christine Wiering
Mo	20:00 - 21:00	T*	Functional Fit		Marijana Michehl
Mi	20:00 - 21:00	T*	Functional Fit		Marijana Michehl
Di	08:30 - 09:20	J	Wirbelsäulengymnastik	Präventiv	Andrea Blank
Di	09:30 - 10:20	J	Wirbelsäulengymnastik	Präventiv	Andrea Blank
Di	10:30 - 11:20	J	Wirbelsäulengymnastik	Präventiv	Andrea Blank
Do	09:40 - 10:35	J	Wirbelsäulengymnastik	Präventiv	Andrea Blank
Do	10:45 - 11:40	J	Wirbelsäulengymnastik	Präventiv	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 (bei Bedarf)	Marijana Michehl

## Angebote der Turnabteilung im Sommerhalbjahr 2024

ab 01.04.2024 bis 30.09.2024

Tag	Uhrzeit	Ort	Sportart	Übungsleiter(in) <sup>1)</sup>
<i>Ggf. Lüftungs und Wechselzeiten (ca. 5-10 Minuten) zu Beginn und Ende einer Stunde beachten</i>				
Di	19:00 - 21:00	T*	Volleyball	Hartmut Marquardt
Fr	20:00 - 22:00	T*	Volleyball	Bernd Klampe
Mi	08:30 - 09:30		Walking	Ort nach Vereinbarung
Do	09:00 - 10:00		Walking	"An der Wabe"

### Senioren

Mo	18:00 - 19:00	T*	Fitness-Gymnastik 60+ (w)	Christine Wiering
Mo	18:15 - 19:15	V	Gymnastik Männer 65+ (m)	Anette Paepow <sup>3)</sup>
Do	08:30 09:30	J	Damen-Gymnastik 70+	Andrea Blank

### Kurse Kurs-Ausschreibungen beachten. Anmeldung erforderlich. Auch für Nichtmitglieder c

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	18:45 - 19:45	J	Yoga-Stretch		Marijana Michehl
Mi	17:30 - 18:30	J	Yoga-Stretch		Marijana Michehl
Mi	18:45 - 19:45	J	Yoga-Stretch		Marijana Michehl

### Erläuterungen

<sup>1)</sup> Kontaktadresse: *vorname.nachname@scegliesmarode.de* oder : *turnen@scegliesmarode.de*.

<sup>2)</sup> Anfragen nur telefonisch: 01575 1104242.

<sup>3)</sup> Ansprechpartner : *guenter.Jaeger@scegliesmarode.de*.

T	Turnhalle	Gliesmarode, Eingang über: Hermann-Dürre Weg
T*	bei gutem Wetter auf dem Sportplatz, ggf mit geänderten Zeiten	
J	Jahnzimmer (1.OG)	Gliesmarode, Eingang über: Hermann-Dürre Weg
V	Turnhalle Grundschule Volkmarode	Volkmarode, Unterdorf 24
TSV	Turnhalle mTSV Schapen	Schapen, Buchhorstblick 9

w nur weibliche Teilnehmer

m nur männliche Teilnehmer