

Montag

Stand: Jan.17

9:00 – 10:00	Sport in der Krebsnachsorge (Reha)	Ruth Hagemeister
15:00 – 16:00	Eltern-Kind-Turnen	Christina Meier-Pfeifer
16:00 – 18:00	Gerätturnen ab 5 Jahren weibl./männl.	Janina Keller, Petra Naumann
17:00 – 19:30	Gerätturnen (Leistungsgruppe) Schülerinnen	Julia Schulmeister, Petra Naumann, Jana Geiger, Jana Bauer, Cosma-Alisha Ott
19:30 – 20:30	Gesundheitsgymnastik 60+	Anita Obermann
19:30 – 20:30	Fitness-Cocktail „TwentyUp“ Gym-Raum	Martina Fessler
20:30 – 21:30	Fit & Fun Fitness für junge Frauen	Heike Eisele

Dienstag

15:45 – 16:45	Babys in Bewegung Kurs Gym-Raum Schule	Samira Klose
17:00 – 18:00	Kleinkinderturnen Vorschüler 3+4 Jahre	Samira Klose Daniela Boschert
18:00 – 19:30	Gerätturnen Schülerinnen 6-12 Jahre	Marietta Bertsch Julia Schulmeister
18:00 – 19:00	RückenFit Aufbau I Kurs Eichwaldhalle Muckenschopf	Ruth Hagemeister
19:15 – 20:15	RückenFit Aufbau II Kurs Eichwaldhalle Muckenschopf	Ruth Hagemeister
20:00 – 21:00	Bauch-Beine-Po (BBP) Fitness für Frauen	Petra Naumann

Mittwoch

17:00 – 18:30	Vorschulturnen Jungs und Mädchen 5+6 Jahre	Simone Hess, Anna Hofmann Anja Hofmann, Shaleen Altseimer
18:30 – 20:00	Turnen und Spielen Jungs und Mädchen 8-14 Jahre	Sanja Eisele Ronja Oechsle, Alina Dammasch
18:00 – 19:00	LaGym Kurs Gym-Raum Wasenhalle	Andrea Kuban
20:00 – 22:00	Fitness für Männer	Michael Reiß

Unser Trainingsplan



Donnerstag

15:30 – 16:30	Orientalischer Tanz Kurs Kids 5-7 Jahre / Gym-Raum	Andrea Kuban
16:30 – 17:30	Orientalischer Tanz Kurs Kids 8-10 Jahre / Gym-Raum	Andrea Kuban
17:00 – 18:00	Standfest und Stabil Kurs Gym-Raum Schule	Heike Eisele
19:30 – 21:00	Figur Training Frauen 40+	Ruth Hagemeister

Freitag

15:00 – 17:00	Gerätturnen ab 5 Jahren weibl./männl.	Janina Keller, Laura Hess, Lisa Siehl
17:00 – 19:30	Gerätturnen (Leistungsgruppe) Schülerinnen	Petra Naumann Sanja Eisele, Alina Dammasch
19:30 – 22:00	Offenes Turnen Ab 12 Jahre, männl. / weibl.	Sanja Eisele
15:00 – 16:00	Dance4 Kids (Kurs) ab 10-14 Jahre Gym-Raum	Chris Schweitzer
16:00 – 17:00	Dance4Kids (Kurs) ab 8-10 Jahre Gym-Raum	Chris Schweitzer
17:00 – 18:00	Dance4 YoungStars (Kurs) ab 15 Jahre Gym-Raum	Chris Schweitzer

Samstag

17:00 (Sommer)	Run for Fun + Walk to Talk	Michael Reiß
16:00 (Winter)	Laufgruppe	
9:00	WalkingTreff	Heike Eisele

Die Trainingsstunden finden in der Wasenhalle in Scherzheim und in der Grundschule (Waldstr. 42) statt.

Falls Sie Fragen zum aktuellen Trainingsplan haben, wenden Sie sich bitte an:

Oberturnwartin HeikeEisele	Tel. 07227 / 89 24
Turnwartin Simone Hess	Tel. 07227 / 61 30
1. Vorsitzende Petra Naumann	Tel. 07227 / 47 88