



Übungsstunden der Turnabteilung

Winterhalbjahr 15.10.2018 bis 21.04.2019

Ansprechpartner: Michael Mrowietz,

Telefon 01515 528 4488, E-Mail: michael.mrowietz@scegliesmarode.de

Tag	Uhrzeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter / Telefon	GYM WELT	
Kinderturnen						
Mo	15:00 - 16:00	T	Gerätturnen (1.-3. Klasse)	I. Fichtner, 0531- 377 736	F&G	
	16:00 - 17:00	T	Gerätturnen (ab. 4. Klasse)		F&G	
	17:00 - 18:00	T	Kinderturnen (1.-4. Klasse)	C. Schramm	F&G	
Di	14:30 - 15:15	T	Eltern / Kind (1,5 bis 3 Jahre)	S. Kludas, 0531- 376 414	F&G	
	15:15 - 16:00	T			F&G	
	16:00 - 16:45	T			F&G	
	16:45 - 17:30	T			F&G	
Mi	15:15 - 16:00	T	Vorschulkinder	I. Fichtner, 0531- 377 736	F&G	
	16:00 - 16:45	T	5 Jahre		F&G	
	16:45 - 17:30	T	4 Jahre		F&G	
Leistungsgerätturnen (Kunstturnen)						
Mo	17:00 - 19:00	S	Anfänger (w, 5-8 Jahre)	L. Schramm, 01575- 110 4242		
Di	17:30 - 19:00	T				
Do	16:00 - 18:00	T	Fortgeschrittene (w, ab 10 Jahre) (Wettkampftraining)	N. Dinter, 0175- 739 4540 A. Knieriem		
Fr	15:00 - 18:30	T				
Sa	09:30 - 11:30	T				
Gymnastik / Fitness für Erwachsene						
Mo	18:00 - 19:00	T	Fitness-Gymnastik 60 Plus (w)	A. Blank, 0531- 374 929	F&G	
	19:00 - 20:00	T	Body Fit (w)	A. Blank, 0531- 374 929	F&G	
	20:15 - 21:15	T	Aktiv Fit (w)	I. Fichtner, 0531- 377 736	F&G	
Di	08:45 - 09:45	J	Wirbelsäulengymnastik	A. Blank, 0531- 374 929	F&G	
	10:00 - 11:00	J			F&G	
Mi	20:30 - 21:30	T	Late Night Fitness	I. Fichtner, 0531- 377 736	F&G	
	17:00 - 18:00	J	Fitness 65 Plus	V. Pedersen	F&G	
Do	08:30 - 09:30	J	Damengymnastik	A. Blank, 0531- 374 929	F&G	
	09:45 - 10:45	J	Wirbelsäulengymnastik	A. Blank, 0531- 374 929	F&G	
	18:00 - 19:00	T	Wirbelsäulengymnastik	I. Fichtner, 0531- 377 736	F&G	
	19:00 - 20:00	T			F&G	
	20:00 - 21:00	T			F&G	
Präventiver Gesundheitssport						
Mo	10:00 - 11:30	J	(K) Bewegungen statt schonen	A. Blank, 0531- 374 929	F&G	
Mo	17:30 - 19:00	J	(K) Haltungen und Bewegung		F&G	
Fr	18:30 - 20:00	T	(K) Präventives Ausdauertraining		F&G	



Tag	Uhrzeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter / Telefon	GYM WELT
Senioren sport					
Mo	18:00 - 20:00	V	Gymnastik Männer 50+	G. Jäger, 0531- 373 695 (*)	F&G
Tai Chi					
Mo	08:30 - 09:45	J	(K) Tai Chi	A. Blank, 0531- 374 929	F&G
Do	18:30 - 19:30	J	(K) Taiji/Qigong		F&G
Pilates					
Di	18:30 - 19:30	J	(K) Anfänger	A. Blank, 0531- 374 929	F&G
	19:45 - 20:45	J	(K) Fortgeschrittene		F&G
Mi	19:30 - 20:30	J	Männer, Fortgeschrittene	V. Pedersen	F&G
Tanzen / Zumba©					
Di	14:00 - 15:00	J	Lateinamerikanische Tänze	C. Schwarze, 0531- 330 523	T&V
	15:30 - 16:30	J	Dancekids (6-9 Jahre)	C. Schwarze, 0531- 330 523	T&V
Mi	18:00 - 19:00	J	(K) Zumba© Fitness	V. Pedersen	F&G
Volleyball					
Di	19:00 - 20:30	T	Spielgruppe	H. Marquardt, 0531- 376 903	
Fr	20:00 - 22:00	T	Spielgruppe	N. Blank, 0531- 374 929	
Wandergruppe					
Termine siehe besondere Ankündigungen				G. Jäger, 0531- 373 695	N&E
Walking-Treff					
Mi	08:30	n.V.		G. Rennecke, 0531- 371 136 *)	N&E
Do	09:00	n.V.		H. Grünwald, 0531- 363 227 *)	N&E

Sofern nicht anders angegeben (z.B. als „w“ oder „m“), sind alle Übungsgruppen gemischte Gruppen

(*) Ansprechpartner.

(K) zeitlich begrenzter Kurs, auch für Nichtmitglieder.

Für Kursgebühren und Termine bitte separate Ankündigungen beachten

Orte:

- T Turnhalle SCE
- J Jahnzimmer SCE
- S Turnhalle TSV Schapen
- V Turnhalle Volkmarode, Unterdorf
- nV Treffpunkt nach Vereinbarung



GYMWELT Angebote im Bereich:
F&G Fitness und Gesundheit
T&V Tanz und Vorführungen
N&E Natur und Erlebnis

Präventiver Gesundheitssport:

(K) Zertifizierte Kurse, Förderung durch Krankenkassen

