

Angebote der Turnabteilung im Winterhalbjahr 2023/24

ab 01.10.2023 - 31.03.2024

Tag	Uhrzeit	Ort	Gruppe		Übungsleiter(in) ¹⁾
<i>Ggf. Lüftungs und Wechselzeiten (ca. 5-10 Minuten) zu Beginn und Ende einer Stunde beachten</i>					
Kinder und Jugendliche					
Di	15:15 - 16:00	T	Eltern-Kind-Turnen	1,5 bis 3,5 Jahre	Johanna Wilken
Di	16:00 - 16:45	T	Eltern-Kind-Turnen	1,5 bis 3,5 Jahre	Johanna Wilken
Di	16:45 - 17:30	T	Eltern-Kind-Turnen	1,5 bis 3,5 Jahre	Johanna Wilken
Mi	15:00 - 15:45	T	Kinderturnen	4,5 - 5 Jahre	Barbara Beykirch
Mi	15:45 - 16:30	T	Kinderturnen	3,5 - 4,5 Jahre	Barbara Beykirch
Mi	16:30 - 17:15	T	Kinderturnen	5 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
Fr	17:00 - 18:00	T	Turnen für Schulkinder ²⁾	Aufbaugruppe 5-6 Jahre	Cécile Scheffler
Di	17:30 - 19:00	T	Leistungsturnen 1 (w)	Fortgeschrittene , bis 11 Jahre	Lisa Schramm ²⁾
Fr	14:15 - 17:00	T	Leistungsturnen 1 (w)	Fortgeschrittene, bis 11 Jahre	Lisa Schramm ²⁾
Sa	11:15 - 13:30	T	Leistungsturnen 1 (w)	Fortgeschrittene, bis 11 Jahre	Lisa Schramm ²⁾
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
Erwachsene					
Dauerangebote					
Mo	09:00 - 10:00	J	Body Fit Mix		Andrea Blank
Mo	20:15 - 21:15	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	Marijana Michehl
Di	19:00 - 20:30	T	Volleyball		Hartmut Marquardt
Fr	20:00 - 22:00	T	Volleyball		Bernd Klampe

Angebote der Turnabteilung im Winterhalbjahr 2023/24

ab 01.10.2023 - 31.03.2024

Tag	Uhrzeit	Ort	Gruppe	Übungsleiter(in) ¹⁾
<i>Ggf. Lüftungs und Wechselzeiten (ca. 5-10 Minuten) zu Beginn und Ende einer Stunde beachten</i>				
FR	19:00 - 20:00	J	Meditation ⁴⁾	Treffpunkt zum Wochenausklang Ina Lüsse
Mi	08:30 - 09:30		Walking	Ort nach Vereinbarung Gerda Rennecke
Do	09:00 - 10:00		Walking	"An der Wabe" Heide Grünewald
Senioren				
Mo	18:00 - 19:00	T	Fitness-Gymnastik 60+ (w)	Marijana Michehl
Mo	18:15 - 19:15	V	Gymnastik Männer 65+ (m)	Anette Paepow ⁴⁾
Do	08:30 09:30	J	Damen-Gymnastik 70+	Andrea Blank
Kurse Kurs-Ausschreibungen beachten. Anmeldung erforderlich. Auch für Nichtmitglieder offen				
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	Marijana Michehl
Mi	17:30 - 18:30	J	Yoga-Stretch	Marijana Michehl
Mi	18:45 - 19:45	J	Yoga-Stretch	Marijana Michehl
Do	19:00 - 20:00	J	Meditation	Einsteigerkurs Ina Lüsse

Erläuterungen

¹⁾ Kontaktadresse: *vorname.nachname@scegliesmarode.de* oder allgemein: *turnen@scegliesmarode.de*.

²⁾ Anfragen nur telefonisch: 01575 1104242.

³⁾ Für Teilnehmer, die bereits Erfahrungen in Meditationstechniken haben.

⁴⁾ Ansprechpartner : *guenter.Jaeger@scegliesmarode.de*.

T	Turnhalle	Gliesmarode, Eingang über: Hermann-Dürre Weg
J	Jahnzimmer (1.OG)	Gliesmarode, Eingang über: Hermann-Dürre Weg
S	Rasenplatz, Sportplatz	Gliesmarode, Eingang über: Hermann-Dürre Weg
V	Turnhalle Grundschule Volkmarode	Volkmarode, Unterdorf 24

w nur weibliche Teilnehmer

m nur männliche Teilnehmer