

Gymnastik / Turnen

Sportprogramm ab März 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mehrzwecksaal Sportheim				
		09:00 – 10:00 Fit in den Tag Kerstin Dentler		10:00 – 11:00 STEP Susi Tomic
15:30 – 17:00 Technik, Bodenturnen, Akrobatik (Anfänger) I. Jahreis		15:30 – 17:30 Turnerjugend (Anfänger ab 5 Jahre) Mirjam Wellhöfer		
16:45 – 18:30 Technik, Bodenturnen, Akrobatik (Fortgeschr.) I. Jahreis	16:45 – 19:15 Technik, Bodenturnen, Akrobatik (Fortgeschr.) Susi Tomic	17:00 – 19:00 Turnerjugend (KGW 1) Mirjam Wellhöfer		
18:30 – 19:30 Kräftigen–Dehnen–Entspannen St. Meerkamm	19:15 – 20:15 Workout Susi Tomic	19:00 – 20:00 Zumba Ricarda Dieckmann	18:30 – 19:30 Body-Workout Ricarda Dieckmann	
19:30 – 20:30 Wirbelsäulen-Gymnastik St. Meerkamm			19:30 – 20:30 Pilates Ricarda Dieckmann	
Turnhalle		Weinrebe Halle Spardorf (April – Okt)*		
15:00 – 15:45 Eltern-Kind-Turnen (ab ca. 1,5 / 2 Jahre) S. Tomic				
15:45 – 17:15 Kinderturnen (3 – 6 Jahre) S. Tomic			16:15 – 18:00 Geräte - Balken, Reck, Sprung (Anfänger) I. Jahreis	
			18:00 – 19:45 Geräte - Balken, Reck, Sprung (Fortgeschr.) I. Jahreis; S. Tomic	