

Trainingsplan

der TSG-Turnabteilung

Stand: 16.10.2023

Allgemeines Kinder-und Jugendturnen

Dienstag

Ansprechpartner Monika Woll: 0151 59489458

Kinder von 5 – 7 Jahren	14:15 – 15:00 Uhr	Irmchen Deike Halle Bündheim
Kinder von 8 – 12 Jahren	15:15 – 16:00 Uhr	Irmchen Deike Halle Bündheim
Eltern-Kind-Turnen	16:15 – 17: 00 Uhr	Irmchen Deike Halle Bündheim
Kinder von 3 – 5 Jahren	17:15 – 18:00 Uhr	Irmchen Deike Halle Bündheim

Leistungsturnen

Mittwoch

Ansprechpartner Kerstin Bräunig: 0171 6172505

Mädchen ab 6 Jahren	15:00 - 16:30 Uhr	Irmchen Deike Halle Bündheim
Jugendliche	16:45 - 18:45 Uhr	Irmchen Deike Halle Bündheim

Freitag

Ansprechpartner Pascal Berger: 0176 71236447

Jungenturnen	16:00 - 18 .00 Uhr	Irmchen Deike Halle Bündheim
--------------	--------------------	------------------------------

Gesundheitssport

Ansprechpartner Christa von Alten: 0160 91802883

Dienstag (Präventive Wirbelsäulengymnastik)	19:00 - 20:00 Uhr	Irmchen Deike Halle Bündheim
Mittwoch (Funktionsgymnastik)	19:00 - 20:00 Uhr	Irmchen Deike Halle Bündheim
Donnerstag (Stuhlgymnastik)	9:30 - 10:30 Uhr	FZZ Harlingerode

Männnergymnastik & Prellball

Ansprechpartner Pascal Berger: 0176 71236447

Mittwoch	19:00 - 21:00 Uhr
----------	-------------------

Yoga

Ansprechpartner Wolf Schrade: 0171 8922767

Montag	17:30 Uhr	FZZ Harlingerode
Mittwoch	18:30 Uhr	FZZ Harlingerode
Freitag	10:45 Uhr	FZZ Harlingerode

Nordic-Walking

Ansprechpartner Annette Pelz: 0172 9590865

Montag	April-September	17:00 Uhr	Oktober-März	15:00 Uhr	wechselnde
Mittwoch		9:15 Uhr			Treffpunkte (siehe GZ)

Hula-Hoop

Ansprechpartner Patricia Schweska: 0159 01329429

Dienstag	18:15 - 19:00 Uhr	Irmchen Deike Halle Bündheim
----------	-------------------	------------------------------

Jumping Fitness

Ansprechpartner Patricia Schweska: 0159 01329429

Donnerstag	17:30 - 18:30 Uhr	Irmchen Deike Halle Bündheim
------------	-------------------	------------------------------

Drums Alive

Ansprechpartner Svaneke Schüler : 0152 34063472

Dienstag	20:00 – 21:00 Uhr	Irmchen Deike Halle Bündheim
----------	-------------------	------------------------------