



### **TURNGIRLS**

Grundschulmädels 1. bis 4. Klasse Freitag 17.15 - 18.15 Stbg  
Kontakt: Maike Schmitt Tel.: 0157 3839 8889

### **SPORTSTROLCHE – Kids in Bewegung**

Grundschüler 1. bis 4. Klasse Donnerstag 16.30 - 17.30 Stbg  
Kontakt: Daniela Albert Tel.: 06272 9229 046  
Manuela Möhrle Tel.: 06229 4229 410

### **TURNTEENIES**

Mädchen 5. bis 7. Klasse Freitag 16.00 - 17.00 Stbg  
Kontakt: Anna Streit Tel.: 0151 1040 4877

### **TURNTEAM**

Jugendliche ab 8. Klasse Donnerstag 18.00 - 19.30 Stbg  
Kontakt: Andreas Rolke Tel.: 06229 2000  
Felix Zellner Tel.: 06229 9338 069

## **Tanz und Vorführung**

### **Tanzmäuschen**

Mädchen 1. bis 4. Klasse Mittwoch 15.00 – 16.00 Stbg  
Kontakt: Bettina Heinze Tel.: 06229 2287 Gymnastikr.

### **Tanzteens**

Mädchen 5. bis 7. Klasse Mittwoch 16.00 – 17.00 Stbg  
Kontakt: Bettina Heinze Tel.: 06229 2287 Gymnastikr.

### **Tanzteam**

Ab 8. Klasse Dienstag 17.30 – 18.30 Stbg  
Kontakt: Anna Streit Tel.: 0151 1040 4877 Gymnastikr.

### **DANCE 4 FUN**

Line Dance für Erwachsene Dienstag 19.00 – 20.00 Stbg  
Kontakt: Manfred Klaszus Tel.: 0176 8235 5247 Gymnastikr.

## **Gymnastik/Fitness für Erwachsene**

(Nach Wochentag)

### **Fit in die Woche**

mit den Montagsdamen - Gymnastik für Frauen ab 50 Jahre

Montag 20.00 – 21.30 Stbg  
Kontakt: Annemarie Bruder Tel.: 06229 471

### **FUNCTIONAL TRAINING**

Cardio-/Tabata-/HIIT für Jugendliche und Erwachsene

Dienstag 18.00 – 19.00 Stbg  
Kontakt: Christian Merz E-Mail: [merz\\_christian@t-online.de](mailto:merz_christian@t-online.de)

<b>FIT IM ALTER</b>	Seniorengymnastik - für Männer und Frauen ab 70 Jahre	<b>Mittwoch</b>	10.00 – 11.00	M-L-H
Kontakt:	Annemarie Bruder	Tel.: 06229 471		
<b>MITTFITS</b>	Ausdauertraining, Step-Aerobic, Bauch-Beine-Po, für Frauen jeden Alters	<b>Mittwoch</b>	19.00 – 20.15	Stbg
Kontakt:	Beate Rolke	Tel.: 06229 2000		
<b>Fit ´n Fun</b>	Ehemals Sofa-Kartoffeln. Sport und Spiel - für junge und jung gebliebene Erwachsene	<b>Mittwoch</b>	20.15 – 22.00	Stbg
Kontakt:	Manuela Möhrle	Tel.: 06229 4229 410		
<b>KRAFIT</b>	Kraft-/Fitness und Basketball für Männer 20-50 Jahre	<b>Donnerstag</b>	19.45 – 20.45	Stbg
Kontakt:	Andreas Rolke	Tel.: 06229 2000		
	Felix Zellner	Tel.: 06229 9338069		
<b>Six Pack Factory</b>	“Die Waschbrettbohrer”	<b>Freitag</b>	17.30 – 18.15	Stbg
Kontakt:	Christian Merz	E-Mail: <a href="mailto:merz_christian@t-online.de">merz_christian@t-online.de</a>		
<b>FIT AM FREITAG</b>	Ausdauertraining für Frauen jeden Alters	<b>Freitag</b>	19.30 – 20.30	Stbg
Kontakt:	Karina Fath	Tel.: 06229 930827		
<b>PILATES</b>	Alter der Teilnehmer nicht begrenzt	<b>Samstag</b>	09.30 – 10.30	Stbg
Kontakt:	Annemarie Bruder	Tel.: 06229 471		

### LAUFTREFF / NORDIC WALKING

Sommerzeit Walking/Nordic Walking	<b>Dienstag</b>	17.00 – Bachwegparkplatz
Winterzeit Walking/Nordic Walking	<b>Dienstag</b>	16.30 - Bachwegparkplatz
Kontakt:	Roselore Vollmer	Tel.: 06229 7530
Sommerzeit Joggen	<b>Samstag</b>	17.00 – Bachwegparkplatz
Winterzeit Joggen	<b>Samstag</b>	15.00 – Bachwegparkplatz
Kontakt:	Walter Kretschmer	Tel.: 06229 930665

**WAS \* WO \* WANN - April 2021**