



New Sports

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Dienstag	19:00-20:00	Body Workout I, zwei Gruppen	Eigene Matte mitbringen Gruppe wird geteilt Anmeldung	29	Aliki Spahn	HH
	20:00-21:00	Body Workout II, Fatburner entfällt		29	Aliki Spahn	HH
Mittwoch	20:00-21:00	Rückenfitness	Eigene Matte mitbringen Anmeldung	19	Dietmar Ripperger	HH / M und R
Donnerstag	19:00-20:00	Fit durchs Jahr/ Skigymnastik		19	Dietmar Ripperger	HH / M und R
	20:00-21:00	Wirbelsäulengymnastik		19	Dietmar Ripperger	HH / M und R
Freitag	18:30-20:00	Bodystyling und Entspannung	29	Oscar Schwarz	HH / R+M+L	

Gymnastik und Prävention

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	9:30-10:30	Funktionsgymnastik Frauen	Eigene Matte mitbringen	29	Ute Steinhauer	HH / M und R
	20:00-21:00	Männersport, Volleyball entfällt	Eigene Matte mitbringen ab 25.05.2020	19	Katharina Lorenz	HH / M und R
Dienstag	9:15-10:15	Fit und gesund in der zweiten Lebenshälfte Frauen	Eigene Matte mitbringen	29	Bea Turano	HH
	10:30-11:30	Fit und gesund in der zweiten Lebenshälfte, ER + SIE	Eigene Matte mitbringen ab 25.05.2020 Training	29	Ingeborg Willmanns	HH
	20:00-21:00	Frauengymnastik			Gitte Weisbecker	Städt. Sporthalle, R
Donnerstag	9:00- 9:30	Wassergymnastik			Ingeborg Willmanns	Freibad Friedrichsdorf
	18:30-19:30	Stretching und Yoga		5	Gitte Weisbecker	Anbau

Kurse

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Mittwoch	10:30-11:30	Prävention für Haltung und Bewegung	Eigene Matte mitbringen	19	Ingeborg Willmanns	HH / M+ R
	16:00-17:00	Gedächtnistraining, 14 tägig ^{*)}	Gesellschaftsraum geschlossen		Marcela Jednat	Gesellschaftsraum
Donnerstag	9:00-10:30	Entspannung mit Yoga ^{*)}	Eigene Matte mitbringen	16	Gitte Weisbecker	HH / L+M
	19:00-20:15	Langhantel Power I, Pilates entfällt	Neue Kurse ab 23.05.2020, nähere Infos über die Geschäftsstelle	5	Aliki Spahn	Anbau
	20:30-21:45	Langhantel Power II		5	Aliki Spahn	Anbau
Samstag	10:30-11:45	Langhantel Power I		5	Aliki Spahn	Anbau
	12:00- 13:15	Langhantel Power II	5	Aliki Spahn	Anbau	

Fällt bis auf weiteres aus

Abteilung Judo



Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Dienstag	15:00-16:30	Mini-Gruppe, Anfänger		9	Ulrike und Niclas Meyer	HH / R
	17:00-18:30	Midi-Gruppe		9	Ulrike und Niclas Meyer	HH / R
	17:00-18:30	Maxi-Gruppe, Fortgeschr., Leistungsgruppe				

Abteilung Outdoor Fitness



Jogging

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	8:00 - 9:30	Jogging		20	Karin Flaßhoff	Parkplatz
	18:00-18:45	Jogging Anfänger		20	Heike Ripperger	Parkplatz
	18:45-19:45	Jogging		20	Klaus Warmuth/ Sven Laux	Parkplatz
Mittwoch	8:30 - 9:30	Jogging		20	Karin Flaßhoff	Parkplatz
	18:45-19:45	Jogging		20	Klaus Warmuth/ Sven Laux	Parkplatz
Freitag	8:00 - 9:00	Jogging		20	Karin Flaßhoff	Parkplatz
Samstag	15:00-17:00	Jogging/ Longrun		20	Sven Laux	Parkplatz

Walking und Nordic Walking

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	8:30- 9:30	Walking/Nordic Walking		20	Karin Fritz/ Cornelia Dahmann	Parkplatz
	18:00-18:30	Walking/Nordic Walking Anfänger		20	Sabine Olschewski	Parkplatz
	18:45-20:00	Walking/Nordic Walking		20	Sabine Olschewski	Parkplatz
Mittwoch	8:30- 9:30	Walking/Nordic Walking		20	Christelle Felix	Parkplatz
Freitag	8:30- 9:45	Walking/Nordic Walking		20	Sabine Olschewski	Parkplatz

Funktionsgymnastik

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	A 9:00- 9:45	Funktionsgymnastik	Eigene Matte mitbringen Gruppe ist geteilt	5	Maren Gerber	HH / Anbau
	B 9:45-10:30					
Mittwoch	9:00-10:00	Funktionsgymnastik	Eigene Matte mitbringen	29	Monika Proschmann	HH / L+M+R

Fällt bis auf weiteres aus

Abteilung Taekwondo



Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	16:30-17:30	Anfänger	Angebot von Online Training Bis auf weiteres kein Präsenztraining	9	Till Franke	HH / R
	17:30-19:00	Fortgeschrittene		9	Till Franke	HH / R
	20:00-22:00	Anfänger und Fortgeschrittene		9	Martin Wroblinski	HH / L
Mittwoch	18:30-20:00	Anfänger und Fortgeschrittene		9	Claus Laubach/Trainerteam	HH / L
Freitag	18:00-19:30	Anfänger und Fortgeschrittene		5	Martin Wroblinski	HH / Anbau

Abteilung Tanzen



Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	15:30-17:00	Jazz Dance „Estrella de Mar“		9	Lara Funken	HH / L
	17:00-19:00	Jazz Dance „Alegria“		5	Lea Gerber	HH / Anbau
	18:00-20:00	Break Dance „Plan B“		19	Tom Reutter	HH / L + M
	19:00-20:30	Jazz Dance „Canta Loops“	Teilen der Gruppe Training Montag oder Mittwoch	5	Astrid Cornel	HH / Anbau
Dienstag	16:00-17:00	Jazz Dance „Caballo Marino“		5	Jutta Springwald	HH / Anbau
	17:00-18:30	K-Pop „Corazón“	2 Gruppen, 14 tägiger Wechsel	5	Vanessa Springwald	HH / Anbau
	18:30-19:45	Drums Alive® 2.0		5	Myrjam Nicolay-Rüfer	HH / Anbau
	19:45-21:00	Drums Alive®		5	Myrjam Nicolay-Rüfer	HH / Anbau
Mittwoch	16:30-18:00	Jazz Dance „Saltamontes“	Aufteilung in 3 Gruppen, Beginn um 16:00, 17:00 und 18:00 Uhr, jeweils 45 Minuten	5	Zoe ´t Hart	HH / Anbau
	18:00-19:30	Jazz Dance „New Generation“		5	Zoe ´t Hart	HH / Anbau
	19:30-21:00	Jazz Dance „Canta Loops“	Teilen der Gruppe Training Montag oder Mittwoch	5	Astrid Cornel	HH / Anbau
	19:00-20:00	Lindedance Anfänger *)	Feste Zuordnung der Teilnehmer zu den Gruppen	9	Manuela Bello	HH / L
	20:00-21:30	Lindedance Fortgeschrittene *)		9	Manuela Bello	HH / L
Donnerstag	16:30-18:30	Jazz Dance „Esperanza“		5	Jutta Springwald	HH / Anbau
Freitag	15:30-16:30	K-Pop	2 Gruppen, 14 tägiger Wechsel	5	Vanessa Springwald	HH / Anbau
	16:30-18:00	Hip Hop „ReACTion“	2 Gruppen, 14 tägiger Wechsel	5	Tümay Duroglu	HH / Anbau
	20:00-22:00	Gesellschaftstanz		5 Paare	Maria Troniak	HH / Anbau
Samstag	15:00-17:00	Break Dance „Plan B“		5	Tom Reutter	HH / Anbau

Fällt bis auf weiteres aus

Abteilung Turnen



Turnen

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Montag	15:00-16:00	Sport, Spiel und Spaß Kindergartenkinder, 3-4 Jahre		19	Steffi Pebler/Anja Schramm	HH / M + L
	16:00-17:00	Sport, Spiel und Spaß, 5-6 Jahre		19	Steffi Pebler/Anja Schramm	HH / M + L
	17:00-18:00	Gerätturnen mit und ohne Handicap, inklusiv		19	Marco Ludwig	HH / M + L
Dienstag	15:30-16:30	Sport, Spiel und Spaß, 5-6 Jahre		19	Monika Siegel	HH / M + L
	16:30-17:30	Sport, Spiel und Spaß Kindergartenkinder, 3-5 Jahre		19	Monika Siegel	HH / M + L
	17:30-19:00	Sport, Spiel und Spaß, ab 7 Jahre		19	Monika Siegel	HH / M + L
Mittwoch	09:30-11:00	Eltern und Kind Turnen für Kleinkinder 15 Mon. – 3 J.		29	Daniela Hadek	HH
Donnerstag	17:00-19:00	Gerätturnen weiblich, 5-8 Jahre entfällt	Training Fördergruppe	9	Martin Heitefuß/Marco Ludwig	HH / L
	17:00-19:00	Gerätturnen weiblich, ab 9 Jahre		9	Martin Heitefuß/Marco Ludwig	HH / L
Samstag	10:00-12:00	Gerätturnen weiblich, Fördergruppe	14 tägig	9	Martin Heitefuß	HH / L
	13:00-14:30	Gerätturnen für Jungs, 6 – 10 Jahre	Eigene Matte mitbringen	9	Martin Heitefuß	HH / L

Rhythmische Sportgymnastik

Tag	Uhrzeit	Sportangebot	max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Mittwoch	15:30-18:00	Leistungsklasse	7	Simone Drott	HH / M + R
	16:00-20:00	Meisterklasse	7	Simone Drott	HH / M + R
Donnerstag	16:00-18:00	Anfänger	19	Hanna Bien/ Elena Ritter	HH / M + R
	16:00-20:00	Meisterklasse	7	Simone Drott	HH / M + R
Freitag	14:30-16:00	Leistungsklasse	7	Chantal/ Fabienne Harreus	HH / M + R
	16:00-18:30	Meisterklasse	7	Simone Drott/ Elena Ritter	HH / M + R
	17:00-18:30	Anfänger ab 5 Jahre	9	Gina Romano	HH / L
Samstag	9:30-13:30	Meisterklasse	7	Simone Drott	HH / M + R
	12:00-14:00	Leistungsklasse / Balletttraining	7	Chantal Harreus	HH / M + R

Abteilung Volleyball



Tag	Uhrzeit	Sportangebot	Einschränkung	Max. Teiln.	Übungsleiter	Ort
Dienstag	17:00-18:30	Kids, Anfänger			Beate Plomer	PRS, Segment 5
	18:30-20:00	Jugendtraining			Beate Plomer	PRS, Segment 5
	20:00-22:00	Mixed Erwachsene			Jörg Rüsing/Alexander Boddin	PRS, Segment 4+5
	20:00-22:00	Herrenmannschaft			Beate Plomer	PRS, Segment 5
Donnerstag	20:30-22:00	Senioren Herren		9	Gisbert Wirtz	HH / L
Freitag	18:30-20:00	Beachtraining Jugend			Beate Plomer	PRS, Segment 5
	20:00-22:00	Herrenmannschaft			Beate Plomer	PRS, Segment 5
	20:00-22:00	Mixed Erwachsene	Gruppe teilen	19	Jörg Rüsing/Alexander Boddin	HH / M + R

Fällt bis auf weiteres aus