

# Trainingsplan Turnabteilung TuS Borgloh

## Gültig ab 01.01.2022!



- Montags:** 15:00 - 16:30 Uhr Leistungsturnen Nachwuchsgruppe (Birgit)  
16:00 - 18:00 Uhr Leistungsturnen Wettkampf Pflicht und Kür (Birgit)  
15:00 - 15:45 Uhr Jungenturnen (Erika)  
16:00 - 17:00 Uhr Trampolin allgemein (Erika)  
17:00 - 18:00 Uhr Trampolin Fortgeschrittene (Erika)  
18:00 - 19:00 Uhr Trampolin Wettkampfgruppe (Erika u. Nadine)  
17:30 - 18:30 Uhr Pilates (Laura)  
18:45 - 19:45 Uhr Pilates 2. Gruppe (Laura)  
18:30 - 19:30 Uhr Rücken-Fit (Erika)  
19:00 - 20:00 Uhr Männerfitness (Manuel)  
19:00 - 19:45 Uhr Jumping- Fitness (Nadine,- nur mit Anmeldung)  
19:45 - 20:45 Uhr Frauengymnastik (Ulla Kaumkötter)  
20:00 - 22:00 Uhr Volleyball
- Dienstags:** 18:45 - 19:45 Uhr Gesundheitssport (Erika)  
19:30 - 20:30 Uhr Ganzkörpertraining/Aerobik (Carla)  
19:30 - 21:00 Uhr Badminton
- Mittwochs:** 14:30 - 15:15 Uhr Mädchenturnen (Erika)  
15:30 - 16:10 Uhr Eltern-Kind-Gruppe (Erika)  
16:10 - 16:50 Uhr Kleinkindturnen 3 und 4 Jahre (Erika)  
16:50 - 17:30 Uhr Kleinkindturnen 5 und 6 Jahre (Erika)  
18:00 - 19:00 Uhr Fit over 40 (Erika)  
19:00 - 21:00 Uhr Tischtennis Erwachsene  
20:00 - 21:30 Uhr Linedance Erwachsene (Rosi und Markus)

**Donnerstags:** 09:30 - 11:00 Uhr Walken mit Workout (Laura)

Mit und ohne Kinderwagen! 😊

15:30 - 17:30 Uhr Leistungsturnen Nachwuchsgruppe (Birgit)

17:00 - 19:15 Uhr Leistungsturnen Wettkampf Pflicht und Kür (Birgit)

17:00 - 18:00 Uhr Tanzen Grundschulalter (Anna Schweer)

18:00 - 19:00 Uhr Seniorensport (Birgit)

**Freitags:** 15:00 – 17:45 Uhr Leistungsturnen Nachwuchs und Wettkampfgruppe

15:00 - 17:00 Uhr Trampolin Wettkampfgruppe (Erika u. Nadine)

19:30 - 21:00 Uhr Linedance Jugend (Sonja Schäfer)

Ab 19:00 Uhr Tischtennis Erwachsene

**Samstags:** 10:00 - 13:00 Uhr alle zwei Wochen Ballett in drei Gruppen (Gabi Reimer)

**Erika Riedemann: 0152-56211593**

**E-Mail: [erika.riedemann@osnanet.de](mailto:erika.riedemann@osnanet.de)**

**Birgit Druck: 0173/2750318**