

# Trainingsplan Turnabteilung TuS Borgloh

## Gültig ab 20.04.2022!



**Montags:** 15:00 - 16:30 Uhr Leistungsturnen Nachwuchsgruppe (Birgit/Eva)  
16:00 - 18:00 Uhr Leistungsturnen Wettkampf Pflicht u. Kür (Birgit/Eva)  
15:00 - 15:45 Uhr Jungenturnen (Erika)  
16:00 - 17:00 Uhr Trampolin allgemein(Erika)  
17:00 - 18:00 Uhr Trampolin Fortgeschrittene(Erika)  
17:00 - 18:45 Uhr Trampolin Wettkampfgruppe (Erika u. Nadine)  
17:30 - 18:30 Uhr Pilates ( Laura)  
18:45 - 19:45 Uhr Pilates 2. Gruppe (Laura)  
17:45 - 18:45 Uhr Rücken-Fit (Erika)  
19:00 - 20:00 Uhr Männerfitness (Manuel)  
18:45 - 19:45 Uhr Jumping- Fitness (Nadine,- nur mit Anmeldung)  
19:45 - 20:45 Uhr Frauengymnastik (Ulla Kaumkötter)  
20:00 - 22:00 Uhr Volleyball  
**18:45 Uhr Sportabzeichenabnahme, nur mit Anmeldung (Erika)**

**Dienstags:** 18:30 - 19:30 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 Uhr Sportabzeichenabnahme, nur mit Anmeldung (Erika)**  
19:00 - 21:00 Uhr Tischtennis Erwachsene  
19:00 - 20:00 Uhr Linedance Anfänger (Rosi und Markus)  
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/Eva)

17:00 - 19:15 Uhr Leistungsturnen Wettkampf Pflicht u.Kür (Birgit/Eva)

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

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

19:15 - 20:15 Uhr CardioFitness; Herz-Kreislauf (Sabrina)

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

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

17:00 - 18:15 Uhr Yoga,- Kurssystem, nur mit Anmeldung (Ela Kronwald)

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@outlook.de**

**Birgit Druck: 0173/2750318**

**Sportabzeichentage am 09.07.2022 und 17.09.2022 von 13:00 bis 17:00 Uhr.**

**Am 09.07.2022 bieten wir um 10:00 Uhr an, mit uns nach Wellingholzhausen zu fahren, um Schwimmdisziplinen abzunehmen,- nur mit Anmeldung**