

Trainingsplan Turnabteilung TuS Borgloh

Gültig ab 21.08.2022!



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)
18:30 - 19:30 Uhr Pilates (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

Dienstags: 18:30 - 19:30 Uhr Gesundheitssport (Erika)
19:30 - 20:30 Uhr Outdoor Sport für Jeden/Jedermann (Svenja)

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
19:00 - 20:00 Uhr Linedance Anfänger (Rosi und Markus)
20:00 - 21:30 Uhr Linedance Erwachsene (Rosi und Markus)

Donnerstags: 10:00 - 10:45 Uhr Babyturnen/ Krabbelgruppe (Katrin)

(Gymnastikraum)

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)

19:15 - 20:15 Uhr Pilates (Laura)

20:30 - 22:00 Uhr Badminton

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@outlook.de