

Trainingsplan Turnabteilung TuS Borgloh

Montags: 15:00 - 16:30 Uhr Leistungsturnen Nachwuchsgruppe (Eva), Wellendorf
16:00 - 18:00 Uhr Leistungsturnen Wettkampfgruppe (Eva), Wellendorf
15:00 - 16:00 Uhr Tanzen 4 - 6 Jahre (Frike)
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 (Andrea)
19:00 - 20:00 Uhr Männerfitness (Manuel)
18:45 - 19:45 Uhr Jumping- Fitness (Nadine,- nur mit Anmeldung)
19:45 - 20:45 Uhr Frauengymnastik (Irmil Lammers)
20:00 - 22:00 Uhr Volleyball

Dienstags: 17:15 - 18:15 Uhr Seniorensport (Erika)
18:30 - 19:30 Uhr Tanzen Kinder ab 4. Klasse (Anna Schweer)
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 - 16:15 Uhr Babyturnen/Krabbelgruppe (Katrin), Gymnastikraum
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)
17:00 - 18:00 Uhr Tanzen Kinder 1. Bis 3. Klasse (Frike Meyer)
18:00 - 19:00 Uhr Fit over 40 (Erika)
17:30 - 19:00 Uhr Tischtennis Jugend
19:00 - 21:00 Uhr Tischtennis Erwachsene
19:00 – 21:30 Uhr Linedance (Rosi und Markus)

Donnerstags: 15:30 - 17:30 Uhr Leistungsturnen Nachwuchsgruppe (Eva)
17:00 - 19:15 Uhr Leistungsturnen Wettkampf Pflicht u.Kür (Eva)
19:15 - 20:15 Uhr CardioFitness; Herz-Kreislauf (Sabrina)
20:30 - 22:00 Uhr Badminton

Freitags: 15:00 - 17:45 Uhr Leistungsturnen (Eva),Wellendorf
15:00 - 17:30 Uhr Trampolin Wettkampfgruppe (Erika, Nadine, Lena, Kathi)
17:00 - 18:00 Uhr Pilates (Laura)
17:30 - 19:00 Uhr Tischtennis Jugend
ab 19:00 Uhr Tischtennis Erwachsene

Samstags:10:00 - 13:00 Uhr alle zwei Wochen Ballett in drei Gruppen
(Nicole Wolfram)

Abteilungsleitung Turnen:

Erika Riedemann: 0152/56211593

E-Mail: erika.riedemann@outlook.de

Eva Weiß: 0176/74828575
Sabrina Kaumkötter: 0151/64808124
Laura Papendorf: 0152/09947511
Manuel Grüter: 0171/2789254
Anna Schweer: 0151/68198956
Roswitha Schäfer: 0173/3291816
Markus Schäfer: 0152/56332484