

# 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](mailto: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**