



Trainingsplan Turnabteilung TuS Borgloh

Montags: 15:00 - 16:30 Uhr Leistungsturnen Nachwuchsgruppe (Susi), Wellendorf
16:00 - 18:00 Uhr Leistungsturnen Wettkampfgruppe (Maria), Wellendorf
15:00 - 15:45 Uhr Kinderturnen 1. Und 2. Klasse (Erika)
16:00 - 17:00 Uhr Trampolin allgemein (Erika)
17:00 - 19:00 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 Bauch-Beine-Po (Nadine)
19:45 - 20:45 Uhr Frauengymnastik (Irmi Lammers)
20:00 - 22:00 Uhr Volleyball

Dienstags: 17:15 - 18:15 Uhr Seniorensport (Erika)
18:30 - 19:30 Uhr Gesundheitssport (Erika)
19:30 - 20:30 Uhr Outdoorsport für Jedermann (Svenja)

Mittwochs: 14:30 - 15:15 Uhr Kinderturnen ab 3. Klasse (Erika)
15:30 - 16:10 Uhr Eltern-Kind-Gruppe (Erika)
16:00 – 16:45 Uhr Babyturnen/Krabbelgruppe (Katrin), - Gymnastikraum
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 1. – 3. Klasse (Lisa)
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 (Susi)

17:00 - 19:15 Uhr Leistungsturnen Wettkampf Pflicht u.Kür (Maria)

18:15 - 19:15 Uhr Tanzen ab Klasse 4 (Anna)

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

20:30 - 22:00 Uhr Badminton

Freitags: 15:00 - 17:45 Uhr Leistungsturnen (Susi / Maria), Wellendorf

15:00 - 17:30 Uhr Trampolin Wettkampfgruppe (Erika, Nadine, Lena)

15:45 - 16:30 Uhr Tanzen für Kinder 4 – 6 Jahre (Kira, Nele)

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

Sabrina Kaumkötter: 0151/64808124

Laura Papendorf: 0152/09947511

Manuel Grüter: 0171/2789254

Anna Schweer: 0151/68198956

Roswitha Schäfer: 0173/3291816

Markus Schäfer: 0152/56332484