

# Sportprogramm 2022-2023

gültig ab Donnerstag, den 1. September 2022



1. **Eltern-Kind-Turnen**  
*für 1- bis 3-Jährige* SA 11.00 bis 12.00 Uhr mit Nadine (*Anmeldung: 0499 29 21 84*)
  
2. **Spiel & Sport (Kindergarten)**  
*für 3- bis 5-Jährige* SA 11.00 bis 12.00 Uhr mit Hannah, Leonie & Mona
  
3. **Basisturnen**  
**Jungen**  
*Jahrgang 2015 & 2016* SA 08.45 bis 09.45 Uhr mit Albert  
*Jahrgang 2011 - 2014* MO 18.00 bis 19.00 Uhr mit Albert  
**Mädchen**  
*Jahrgang 2011 - 2016* SA 10.00 bis 11.00 Uhr mit Anna-Lena
  
4. **Tanzen für Mädchen & Jungen**  
*Jahrgang 2014-2016* FR 17.00 bis 18.00 Uhr mit Céline & Cindy  
*Jahrgang 2011-2013* FR 19.00 bis 20.00 Uhr mit Britta & Lina  
*Jahrgang 2008-2010* FR 18.00 bis 19.00 Uhr mit Melissa
  
5. **Fitness für Damen**  
Aktiv 50+ MI vormittags mit Alena (*Anmeldung: +49 176 20 80 01 66*)  
Bodyfitness MO 19.00 bis 20.00 Uhr mit Birgit & Sarah  
Pump your Body (**ab 16 Jahre**) MI 19.00 bis 20.00 Uhr mit Birgit (*Anmeldung: +32 496 88 16 62*)  
HIIT Intervall-Training DO 19.00 bis 20.00 Uhr mit Sarah
  
6. **Fitness für Herren**  
Herrenturnen (**ab 30 Jahre**) MO 20.00 bis 21.00 Uhr mit Rainer  
Zirkeltraining (**ab 16 Jahre**) DI 20.00 bis 21.30 Uhr mit Mario
  
7. **Riegenturnen für Mädchen & Jungen**  
*ab Jahrgang 2010* FR 19.00 bis 20.30 Uhr mit Heike & Albert
  
8. **Showgruppe**  
**Mädchen & Jungen**  
*ab Jahrgang 2010* SA 16.00 bis 18.00 Uhr mit Lina & Louisa
  
9. **Krafttraining**  
Der Krafraum kann täglich (innerhalb der Öffnungszeiten der Sporthalle) genutzt werden (**ab 18 Jahre**)
  
10. **Wettkampfturnen**  
**Acro-Gym für Mädchen & Jungen ab 5 Jahre nach Absprache** mit Sarah (0471 47 11 44), Amelie, Frieda, Louisa & Lina  
  
**Geräteturnen für Mädchen ab 5 Jahre nach Absprache** mit Heike (0472 29 24 67), Emma & Hanna
  
11. **Förderzentrum LOS**  
**Geräteturnen für Jungen ab 5 Jahre nach Absprache** mit Pierre-Jean (0495 35 38 69)