

# Trainingsangebot der Turnsparte des TuS Altwarmbüchen

Stand Januar 2017

| Tag                       | Uhrzeit            | Sportart                | Gruppe                | Alter            | Übungsleiter            | Telefon               | Sportstätte/Ort               |
|---------------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------|------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| <b>Montag</b>             | 08:30-09:30        | Pilates                 |                       |                  | Bettina Gaudeck         | 05136/9779933         | TuS Turnhalle, Seestr.        |
|                           | 09:45-10:45        | Pilates                 |                       |                  | Bettina Gaudeck         | 05136/9779933         | TuS Turnhalle, Seestr.        |
|                           | 16.00-17.00        | Turnen                  | Vater/Mutter+Kind     | 2-4 Jahre        | Gisela Bowé             | 0511/61 28 00         | Turnhalle GS AWB              |
|                           | 17.00-18.00        | Turnen                  | Vater/Mutter+Kind     | 2-4 Jahre        | Gisela Bowé             | 0511/61 28 00         | Turnhalle GS AWB              |
|                           | 16.45-18.00        | Geräteturnen            | Mädchen/Jungen        | 3.- 4. Kl.       | Silvia Dittmann         | 05146/1303            | Turnhalle GS AWB              |
|                           | <b>18.00-18.45</b> | <b>Step-Aerobic</b>     | <b>Damen</b>          |                  | <b>Melanie Hödel</b>    | <b>0511/61 21 53</b>  | <b>Turnhalle GS AWB</b>       |
|                           | <b>18.45-20.00</b> | <b>Fitness-Aerobic</b>  | <b>Damen</b>          |                  | <b>Melanie Hödel</b>    | <b>0511/61 21 53</b>  | <b>Turnhalle GS AWB</b>       |
|                           | 20.00-21.00        | Gymnastik               | Damen                 |                  | Bettina Arndt           | 0511/61 375 59        | Turnhalle GS AWB              |
| <b>Dienstag</b>           | <b>09.15-10.45</b> | <b>Yoga</b>             |                       |                  | <b>Martina Bode</b>     | <b>0511/79026959</b>  | <b>TuS Turnhalle, Seestr.</b> |
|                           | 10:50-11:50        | Aroha                   |                       |                  | Bettina Gaudeck         | 05136/9779933         | TuS Turnhalle, Seestr.        |
|                           | <b>18.20-19.20</b> | <b>Wirbelsäulengym.</b> | <b>Damen</b>          |                  | <b>Bettina Arndt</b>    | <b>0511/61 375 59</b> | <b>TuS Turnhalle, Seestr.</b> |
|                           | <b>19.30-20.30</b> | <b>Wirbelsäulengym.</b> | <b>Damen/Herren</b>   |                  | <b>Bettina Arndt</b>    | <b>0511/61 375 59</b> | <b>TuS Turnhalle, Seestr.</b> |
|                           | 19.30-20.30        | Gymnastik               | Damen                 |                  | Gisela Bowé             | 0511/61 28 00         | TuS Turnhalle, Seestr.        |
|                           | 20.00-22.00        | Sport/Spiel             | Herren                |                  | Klaus Hödel             | 0511/61 21 53         | Turnhalle GS AWB              |
| <b>Mittwoch</b>           | <b>09:00-10:30</b> | <b>Trilochi</b>         |                       |                  | <b>Bettina Arndt</b>    | <b>0511/61 375 59</b> | <b>TuS Turnhalle, Seestr.</b> |
|                           | 10.45-11.45        | Gymnastik               | Damen                 |                  | Gisela Bowé             | 0511/61 28 00         | TuS Turnhalle, Seestr.        |
|                           | <b>15:00-16:00</b> | <b>Turnen</b>           | <b>Kinder</b>         | <b>4-5 Jahre</b> | <b>Helga Plischberg</b> | <b>05139/895386</b>   | <b>Turnhalle GS AWB</b>       |
|                           | <b>16:45-18:00</b> | <b>Turnen</b>           | <b>Mädchen/Jungen</b> | <b>1.-2. Kl.</b> | <b>Silvia Dittmann</b>  | <b>05146/1303</b>     | <b>Turnhalle GS AWB</b>       |
|                           | <b>16:00-17:00</b> | <b>Turnen</b>           | <b>Kinder</b>         | <b>Vorschule</b> | <b>Helga Plischberg</b> | <b>05139/895386</b>   | <b>Turnhalle GS AWB</b>       |
|                           | <b>17.15-18.15</b> | <b>Bauch/Beine/Po</b>   |                       |                  | <b>Bettina Arndt</b>    | <b>0511/61 375 59</b> | <b>TuS Turnhalle, Seestr.</b> |
|                           | <b>18.15-19.15</b> | <b>Drums Alive</b>      |                       |                  | <b>Bettina Arndt</b>    | <b>0511/61 375 59</b> | <b>TuS Turnhalle, Seestr.</b> |
|                           | <b>19:15-20:15</b> | <b>Zumba</b>            |                       |                  | <b>Anastasia Diers</b>  | <b>0511/2354599</b>   | <b>TuS Turnhalle, Seestr.</b> |
| <b>Donnerstag</b>         | <b>09.30-10.30</b> | <b>Gymnastik</b>        | <b>Senioren</b>       |                  | <b>Andr. Nidzwetzki</b> | <b>0511/37055662</b>  | <b>Begegnungsstätte/Riehe</b> |
|                           | <b>09.30-10.30</b> | <b>Pilates/Wellness</b> |                       |                  | <b>Bettina Arndt</b>    | <b>0511/61 375 59</b> | <b>TuS Turnhalle, Seestr.</b> |
|                           | <b>18.15-19.45</b> | <b>Yoga</b>             |                       |                  | <b>Martina Bode</b>     | <b>0511/79026959</b>  | <b>TuS Turnhalle, Seestr.</b> |
| <b>Freitag</b>            | 16.00-17.00        | Kinder-Tanzen           | Little Boogie Kids    | 6-8 Jahre        | IreneHildenbrant        | 0511/60062376         | TuS Turnhalle, Seestr.        |
|                           | 17.00-18.00        | Kinder-Tanzen           | Boogie Kids           | 8-10 Jahre       | IreneHildenbrant        | 0511/60062376         | TuS Turnhalle, Seestr.        |
|                           | 18.00-19.00        | Kinder-Tanzen           | M*IC*E Teens          | ab 11 J.         | IreneHildenbrant        | 0511/60062376         | TuS Turnhalle, Seestr.        |
|                           | <b>20.00-21.30</b> | <b>Fitness-Aerobic</b>  |                       |                  | <b>Klaus Hödel</b>      | <b>0511/61 21 53</b>  | <b>Turnhalle GS AWB</b>       |
| Jeden 1. Freitag im Monat | ab 19.00           | Wandertreff             |                       |                  | Lothar Arndt            | 0511/61 10 12         | TuS Clubheim                  |

Bei den in **Kursivschrift** aufgeführten Sportarten handelt es sich um Kursangebote auch für Nichtmitglieder gegen Zahlung einer Gebühr.  
Für TuS-Mitglieder sind die Kurse kostenfrei. Ausnahme: Yoga , Wirbelsäulengymnastik und Trilochi.