

Trainingsangebot der Turnsparte des TuS Altwarmbüchen

Stand Januar 2017

Tag	Uhrzeit	Sportart	Gruppe	Alter	Übungsleiter	Telefon	Sportstätte/Ort
Montag	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	Turnen	Mädchen/Jungen	5-6 Jahre	Silvia Dittmann	05146/1303	Turnhalle GS AWB
	18.00-18.45	Step-Aerobic	Damen		Melanie Hödel	0511/61 21 53	Turnhalle GS AWB
	18.45-20.00	Fitness-Aerobic	Damen		Melanie Hödel	0511/61 21 53	Turnhalle GS AWB
	20.00-21.00	Gymnastik	Damen		Bettina Arndt	0511/61 375 59	Turnhalle GS AWB
Dienstag	09.15-10.45	Yoga			Martina Bode	0511/79026959	TuS Turnhalle, Seestr.
	10:50-11:50	Aroha			Bettina Gaudeck	05136/9779933	TuS Turnhalle, Seestr.
	18.20-19.20	Wirbelsäulengym.	Damen		Bettina Arndt	0511/61 375 59	TuS Turnhalle, Seestr.
	19.30-20.30	Wirbelsäulengym.	Damen/Herren		Bettina Arndt	0511/61 375 59	TuS Turnhalle, Seestr.
	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
Mittwoch	09:00-10:30	Trilochi			Bettina Arndt	0511/61 375 59	TuS Turnhalle, Seestr.
	10.45-11.45	Gymnastik	Damen		Gisela Bowé	0511/61 28 00	TuS Turnhalle, Seestr.
	15:00-16:00	Turnen	Kinder	4-5 Jahre	Helga Plischberg	05139/895386	Turnhalle GS AWB
	16:45-18:00	Turnen	Mädchen/Jungen	1.-2. Kl.	Silvia Dittmann	05146/1303	Turnhalle GS AWB
	16:00-17:00	Turnen	Kinder	Vorschule	Helga Plischberg	05139/895386	Turnhalle GS AWB
	17.15-18.15	Bauch/Beine/Po			Bettina Arndt	0511/61 375 59	TuS Turnhalle, Seestr.
	18.15-19.15	Drums Alive			Bettina Arndt	0511/61 375 59	TuS Turnhalle, Seestr.
	19:15-20:15	Zumba			Anastasia Diers	0511/2354599	TuS Turnhalle, Seestr.
Donnerstag	09.30-10.30	Gymnastik	Senioren		Andr. Nidzwetzki	0511/37055662	Begegnungsstätte/Riehe
	09.30-10.30	Pilates/Wellness			Bettina Arndt	0511/61 375 59	TuS Turnhalle, Seestr.
	18.15-19.45	Yoga			Martina Bode	0511/79026959	TuS Turnhalle, Seestr.
Freitag	17.00-18.00	Kinder-Tanzen	Boogie Kids	7-10 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.
	20.00-21.30	Fitness-Aerobic			Melanie Hödel	0511/61 21 53	TuS Turnhalle, Seestr.
	ab 18.00	Wandertreff			Lothar Arndt	0511/61 10 12	TuS Clubheim
Jeden 1. Freitag im Monat	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.						