

Turn- und Schwimmverein von 1897 Bad Rothenfelde e. V.

Übungsplan ab 24.02.2015



Turnen und Gymnastik für Kinder

				Ort*
Mo	16:00 – 17:00	Eltern und Kind ab 1 ½ Jahre	Ulrich Stönner	G
	17:00 – 18:00	Turnen für Fortgeschrittene	Ulrich Stönner/ Tim Althaus	G
	18:00 - 19:00	Leistungsturnen 1 + 2 (Jungen und Mädchen)	Tim Althaus	G
Di	17:00 -18:00	Turnen und Bewegungsspiele für Grundschul Kinder	Theresa Bietendorf Sonja Trohjan/ Simone Blum	G
Mi	16:00 - 17:00	Turnen Fördergruppe	Blum	G
	17:00 - 18:00	Turnen für Fortgeschrittene	Chiara Thrun, Tim Althaus	G
	18:00 - 19:00	Leistungsturnen	Tim Althaus	G
Do	16:00 - 17:00	Turnen und Bewegungsspiele für Kindergarten Kinder	Vera Lückebergfeld	G
	17:00 - 18:00	Turnen und Bewegungsspiele für Grundschul Kinder	Vera Lückebergfeld	G
	18:00 - 19:00	Mädchengruppe ab 5. Schuljahr	Vera Lückebergfeld	G
Fr	10:00 - 11:00	Eltern und Kind ab 1 ½ Jahre	Barbara Horst	S
	14:30 - 16:00	Leistungsturnen mit Ballett	Tim Althaus	G
	16:00 - 18:00	Akrobatik / Trampolin	Tim Althaus	G
Sa	Nach Absprache	Leistungsturnen Jungen	Tim Althaus	G



Tanz und Aerobic

				Ort*
Mo	19:00 - 20:00	Aerobic	Katja Rosner	G
Di	18:00 – 19:00	Zumba für jedermann	Theresa Bietendorf	G
Mi	15:00 - 15:45	Kindertanz 4 – 6 Jahre	Alexandra Ehof	S
	15:45 - 16:45	Musical Dance 7 – 10 Jahre	Alexandra Ehof	S
	19:00 - 20:00	Step Aerobic – Fortgeschrittene	Alexandra Ehof	G
Do	19:00 - 20:00	Step Aerobic – Anfänger	Alexandra Ehof	G
	20:00 - 21:00	Hotstepper	Alexandra Ehof	G
Sa	14:00 - 15:00	Clip Art Dancing ab 8 Jahre	Sophia Herz	G
	15:00 - 15:45	Hip Hop 12 – 15 Jahre	Sophia Herz	G
	15:45 - 16:45	Hip Hop ab 16 Jahre	Sophia Herz	G
So	17:00 - 18:00	Bauchtanz für alle Altersgruppen	Alexandra Ehof	G



Allgemeiner Sport für Erwachsene

				Ort*
Mo	20:00 - 21:00	Wirbelsäulengymnastik	Sabine Zandbergen	G
Di	09:30 - 10:30	Gymnastik für Frauen	Alexandra Ehof	S
	10:30 - 11:30	Gesundheitssport für Senioren	Alexandra Ehof	S
	19:00 - 20:00	Flexibar - Das multifunktionale Übungsgerät	Olga Hatzenbühler	G
	20:00 -21:00	Fitness für Frauen	Olga Hatzenbühler	G
Mi	08:45 - 09:45	Wirbelsäulengymnastik	Sabine Zandbergen	S
	17:30 – 18:30	Walking/Nordic Walking	Ulrich Stönner	SP

Do	15:00 - 16:30	Boule/Pétanque	Manfred Nieweler	K
	20:30 - 22:00	Fitness für Männer ab 30 Jahre	Ulrich Stöner	S
Fr	09:00 - 10:00	Power-Fitness für Frauen	Barbara Horst	S



Badminton / Speedminton

				Ort*
Mo	16:30 – 18:00	Badminton / Schüler / Jugend	Andreas Gebauer	S
	18:00 – 19:30	Badminton Fortgeschrittene/ Schüler/Jugend	Andreas Gebauer	S
	20:00 - 22:00	Badminton Erwachsene	Andreas Gebauer	S
Mi	17:00-18:30	Badminton Fortgeschrittene /Schüler/Jugend	Andreas Gebauer	S
Fr	16:30 - 18:30	Badminton / Speedminton - Schüler / Jugend	Christian Meyer zu Nolle	S
	20:00 - 22:00	Badminton Erwachsene Fortgeschrittene	Christian Meyer zu Nolle	S



Schwimmen

				Ort*
Mo	17:00 -18:00	Nachwuchs Gruppe I	Gerd Domann	C
	18:00 – 19:00	Nachwuchs Gruppe II	Gerd Domann	C
	19:00 – 20:00	Masterschwimmen (AK 20 +)	Corinna Domann	C
Di	17:30 – 19:00	Leistungsgruppe	Gerd Domann	V
Mi	16:30 – 17:30	Schwimmen - Nachwuchs	Gerd Domann	V
	16:30 – 18:00	Schwimmen- Leistungsgruppe	Gerd Domann	V
Do	16:30 – 17:30	Schwimmen - Nachwuchs	Gerd Domann	V
	16:30 – 18:00	Schwimmen - Leistung	Gerd Domann	V



Volleyball

				Ort*
Mi	20:30 - 22:00	Volleyball - Hobby / Mixed	Johann Letkemann	G
Fr	20:00 - 22:00	Volleyball - Männer	Johann Letkemann	S
So	9:30- 13:00	Volleyball - Männer	Johann Letkemann	G



Tischtennis

				Ort*
Mo	20:00 - 22:00	Tischtennis - Erwachsene	Wilhelm Borgmann	S

* Orte:

- G:** Turnhalle der Grundschule Bad Rothenfelde
- S:** Sporthalle in Heristo-Sportpark Bad Rothenfelde
- V:** Hallenbad Versmold
- H:** Heimatmuseum Bad Rothenfelde
- SP:** Sportplatz Heristo Sportpark
- A:** Turnhalle TuS Aschen Strang
- K:** Konzertgarten
- C:** Carpesol
- H:** Heimatmuseum