

Trainingsplan Abteilung Turnen; Stand: 13. April 2023

	Tag/Zeit	Training	Wo	Ansprechpartner
<b>Montag</b>	09:00 - 10:00	<b>Walking:</b> Präventives Ausdauertraining für Ältere	Messingstraße/Ecke Messingbrücke	Uschi Goermann
	19:00 - 20:00	<b>Der Lauftreff:</b> Präv. Ausdauertraining für Männer und Frauen	Wald/VfL-Platz am Adenberg	Hannelore Olszewski
<b>Dienstag</b>	17:00 - 18:30	<b>Geräteturnen</b> der Mädchen und Jungen	Helmut-Sander-Halle	Claudia Sprave, Robin Rönnecke, Robert Knoke
	18:30 - 20:00	<b>Geräteturnen</b> der Männer, Frauen und Jugendlichen	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza, Claudia Sprave
	19:15 - 20:15	<b>Präv. Fitnesstraining:</b> Aerobic/Step-Aerobic/Aroha	Helmut-Sander-Halle/Energie-Pool	Kathrin Knoke
<b>Mittwoch</b>	20:00 - 21:30	<b>Badminton</b>	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
	16:30 - 17:30	<b>Mutter &amp; Kind, auch Väter:</b> Kinderturnen für die ganz Kleinen	Helmut-Sander-Halle	Ralf Fricke
	16:00 - 18:00	<b>Tanzen</b> für Kinder	VfL-Treff/Energie-Pool	Shukran Arslanovska
	17:00 - 18:30	<b>Allgemeines Kinderturnen</b> für Jungen und Mädchen	Helmut-Sander-Halle	Celina Dellantonio, Nina Farnik
	17:00 - 18:30	<b>Geräteturnen</b> der Mädchen und Jungen	Helmut-Sander-Halle	Claudia Sprave, Robin, Rönnecke, Robert Knoke
	18:30 - 20:00	<b>Geräteturnen</b> der Männer, Frauen und Jugendlichen	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza, Claudia Sprave
	19:30 - 20:30	<b>Bewegen statt schonen:</b> Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm	Helmut-Sander-Halle	Kathrin Knoke
	17:00 - 19:00	<b>Sportabzeichen:</b> (Juni bis September)	VfL-Platz am Adenberg/Freibad	Inge Friede
	18:30 - 20:00	<b>Präventive Wirbelsäulengymnastik</b>	Helmut-Sander-Halle	Uschi Goermann
	19:00 - 21:00	<b>Gesundheitssport</b> für Ältere	Helmut-Sander-Halle	Kathrin Knoke
<b>Donnerstag</b>	19:00 - 21:00	<b>Altersturner</b>	Helmut-Sander-Halle	Helmut Ungrad
	16:00 - 16:50	<b>Tanzen</b> für Kinder (Minis)	VfL-Treff/Energie-Pool	Shukran Arslanovska
	17:00 - 18:00	<b>Tanzen</b> für Kinder (Teens)		
<b>Freitag</b>	17:30 - 19:30	<b>Geräteturnen</b> der Mädchen und Jungen	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
	9:00 - 11:00	<b>Sportabzeichen</b> (Juni bis September)	VfL-Platz am Adenberg/Freibad	Inge Friede

