

Trainingszeiten der Turnabteilung des VfL Oker

Wann		Was	Wo	Ansprechpartner
Montag	09:00-10:00	Walking - Präventives Ausdauertraining für Ältere	Messingstraße/ Ecke Messingbrücke	Uschi Goermann
	19:00-20:00	Der Laufftreff - Präventives Ausdauertraining für Männer und Frauen	Wald/ Harzmetall Stadion (VfL-Platz)	Hannelore Olszewski
Dienstag	17:00-18:30	Geräteturnen der Mädchen	Helmut-Sander-Halle	Claudia Sprave
	18:30-20:00	Geräteturnen der Männer, Frauen und Jugendlichen	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
	19:15-20:15	Präventives Fitnesstraining Aerobic/ Step/ Aroha	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Kathrin Knoke
	20:00-21:30	Badminton	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
Mittwoch	16:30-18:00	Tanzen für Kinder	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Sukran Arslanovska
	16.30-17:45	Mutter & Kind, auch Väter: Turnen für die Kleinsten	Helmut-Sander-Halle	Ralf Fricke
	17:00-18:30	Allgemeines Kinderturnen für Jungen + Mädchen	Helmut-Sander-Halle	Ulrich Knoke, Rolf Palitza, Celine Gliemann
	17:00-18:30	Geräteturnen der Mädchen	Helmut-Sander-Halle	Claudia Sprave
	18:30-20:00	Geräteturnen der Männer, Frauen und Jugendlichen	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
	20:00-21:00	Bewegen statt schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm	Helmut-Sander-Halle	Kathrin Knoke
Donnerstag	17:00-19:00	Sportabzeichen (Juni bis September)	Harzmetall-Stadion/ Freibad	Inge Friede
	18:30-20:00	Präventive Wirbelsäulengymnastik	Helmut-Sander-Halle	Uschi Goermann
	20:00-22:00	Gesundheitssport für Ältere	Helmut-Sander-Halle	Kathrin Knoke
	20:00 - 22:00	Altersturner	Helmut-Sander-Halle	Helmut Ungrad
Freitag	16:00-16:50	Tanzen für Kinder (Minis)	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Sukran Arslanovska
	16:50-18:00	Tanzen für Kinder (Teens)	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Sukran Arslanovska
	17:30-19:30	Geräteturnen der Mädchen und Jungen	Mehrzweckhalle Oker	Rolf Palitza
Sonntag	09:00-11:00	Sportabzeichen (Juni bis September)	Harzmetall-Stadion/ Freibad	Inge Friede

Das Vater-Mutter-Kind-Turnen bei Ralf sowie das allgemeine Kinderturnen bei Ulli, Rolf und Celine finden bis auf Weiteres nicht statt!