

TURNEN

Tag	Zeit	Training	Ort/ Sportstätte	Ansprechpartner
Montag	19:00-20:00	Lauftreff: Präventives Ausdauer- training für Frauen und Männer	Wald/ VfL-Platz am Adenberg	Hannelore Olszewski
Dienstag	17:00-18:30	Gerätturnen der Mädchen und Jungen	Helmut-Sander-Halle	Claudia Sprave Maren Maischak Rika Knoke Robert Knoke
	18:30-21:30	Gerätturnen der Männer, Frauen und Jugendlichen	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza Claudia Sprave
	19:15-20:15	Präv. Fitnessstraining: Aerobic/Step- Aerobic/ Aroha	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Kathrin Knoke
	20:00-21:30	Badminton	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
Mittwoch	16:30-17:45	Eltern-Kind-Turnen für die ganz Kleinen	Helmut-Sander-Halle	Ralf Fricke
	16:30-17:30	Allgemeines Kinderturnen für Mädchen und Jungen, 5-8 Jahre	Helmut-Sander-Halle	Maren Maischak Robert Knoke
	17:30-18:30	Allgemeines Kinderturnen für Mädchen und Jungen, ab 9 Jahren	Helmut-Sander-Halle	Maren Maischak Robert Knoke
	17:00-18:15	Kids Dance (10-17 Jahre)	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Shukran Arslanovska
	18:30-19:30	Ladies Dance (ab 18 Jahre)	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Shukran Arslanovska
	17:00-18:30	Gerätturnen der Mädchen	Helmut-Sander-Halle	Claudia Sprave Rika Knoke
	18:00-19:00	Ski-Club Oker Training für Kinder und Jugendliche	Helmut-Sander-Halle	Heinrich Heintorf
	18:30-21:30	Gerätturnen der Männer, Frauen und Jugendlichen	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza Claudia Sprave
	19:00-21:00	Ski-Club Oker Training für Erwachsene	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Heinrich Heintorf Kathrin Knoke
	19:30-21:00	Bewegen statt schonen: Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Kathrin Knoke
Donnerstag	17:00-19:00	Sportabzeichen (Juni bis August, September nach Absprache)	VfL-Platz am Adenberg/ Freibad	Petra Cassel
	18:30-20:00	Präventive Wirbelsäulengymnastik	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Uschi Goermann
	19:00-21:30	Gesundheitssport für Ältere	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Kathrin Knoke
Freitag	16:00-17:00	Mini Dance (4-9 Jahre)	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Shukran Arslanovska
	17:30-21:30	Gerätturnen der Mädchen und Jungen, Männer, Frauen und Jugendlichen	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
Sonntag	10:00-12:00	Sportabzeichen (Juni bis August, September nach Absprache)	VfL-Platz am Adenberg/ Freibad	Petra Cassel