



# Übungsplan



Stand: 04.02.2018

	Pos	Gruppe	Tag	Sommer nach den Osterferien		Winter nach den Herbstferien		Übungsleiter / in Trainer		
				Uhrzeit	Übungsstätte	Uhrzeit	Übungsstätte			
1	Abenteuer Turnhalle	Kleinstkinder (m. Eltern) 1 - 2 Jahre	Donnerstag	15.00 - 16.30	Halle Kita Kirchstr.11	15.00 - 16.30	Halle Kita Kirchstr.11	*Silvia Heckmann Anmeldung erforderlich unter Tel. 02064 94991		
			Freitag	9.00 - 10.30	Kita Dickerstr. 4	9.00 - 10.30	Kita Dickerstr. 4			
			Freitag	10.45 - 12.15	Kita Dickerstr. 4	10.45 - 12.15	Kita Dickerstr. 4			
			Freitag	9.00 - 10.30	Kita Weyerskamp	9.00 - 10.45	Kita Weyerskamp			
	Abenteuerplatz Turnhalle	1.2.	Kleinkinder (o. Eltern) 4 - 6 Jahre	Mittwoch	15.00 - 16.00	Halle Weyerschule	15.00 - 16.00	Halle Weyerschule	Gisella Gericke	
				Mittwoch	16.00 - 17.00	Halle Weyerschule	16.00 - 17.00	Halle Weyerschule	Gisella Gericke	
	1.3.	Kleinkinder (o. Eltern) 4 - 6 Jahre	Dienstag	16.00 - 17.00	Halle Weyerschule	16.00 - 17.00	Halle Weyerschule	* Silvia Heckmann		
			Dienstag	17.00 - 18.00	Halle Weyerschule	17.00 - 18.00	Halle Weyerschule	* Silvia Heckmann		
2	Sport - Spiel - Spaß für Kinder u. Jugendliche	2.1.	Mädchen 5 - 8 Jahre	Dienstag	17.00 - 18.00	Neue Halle GHZ (Halle 1)	17.00 - 18.00	Neue Halle GHZ (Halle 1)	Antje Spickermann	
		2.2.	Mädchen 8 - 14 Jahre	Dienstag	17.00 - 18.00	Neue Halle GHZ (Halle 3)	17.00 - 18.00	Neue Halle GHZ (Halle 3)	Sabine Enders	
		2.3.	Jungen 6 - 9 Jahre	Dienstag	17.00 - 18.00	Neue Halle GHZ (Halle 2)	17.00 - 18.00	Neue Halle GHZ (Halle 2)	Jochen Meister	
	Völkerball	2.4.	Mädchen, 6-9 u. 9-13 Jahre	Dienstag	18.00 - 19.00	Neue Halle GHZ (Halle 3)	18.00 - 19.00	Neue Halle GHZ (Halle 3)	Sabine Enders, Lukas Vancek	
		2.5.	weibl. Jugend, 14-17 Jahre	Dienstag	19.00 - 20.00	Neue Halle GHZ (Halle 3)	19.00 - 20.00	Neue Halle GHZ (Halle 3)	Sabine Enders, Kiara Rittermann	
3	Gerätturnen	3.1.	Turnerinnen 6 - 14 Jahre alt	Montag	18.00 - 19.30	Halle Weyerschule		Halle Weyerschule	Isabell Instenberg, Fabienne Lang, Jana Thiele	
				Freitag	18.30 - 20.00	Halle Weyerschule	18.30 - 20.00	Halle Weyerschule		
		3.2.	Turnerinnen und Turner, Jugendliche und erw. Tui und Tu	Montag	18.00 - 19.30	Halle Weyerschule	18.00 - 19.30	Halle Weyerschule		Edeltraud Kleczka, Jochen Meister, Nico Meister, Alexander Struck
				Freitag	18.30 - 20.00	Halle Weyerschule	18.30 - 20.00	Halle Weyerschule		
4	Leichtathletik	4.1.	"LA-Bambinis" 5-10 J., Allgemein	Montag	17.00 - 18.30	Stadion	17.00 - 18.00	alte GHZ Halle	Bärbel Loosemann, Heiderose Tews	
				Montag	17.00 - 18.30	Stadion	17.00 - 18.30	Halle Hühnerheide		
		4.2.	Jugendliche, 8-12 J., Wettkämpfer	Donnerstag	17.00 - 18.30	Stadion	17.00 - 18.30	Halle Hühnerheide		Birgit Würzler-Schaunig Verena Meister, Katrin Willbrand Joey Nitsche, Lukas Gummel Maika Schaunig
				Montag	18.30 - 20.00	Stadion	18.30 - 20.00	Halle Hühnerheide		
		4.3.	Jugendliche, 12 J.u. älter, Wettkämpfer	Donnerstag	18.30 - 20.00	Stadion	18.30 - 20.00	Halle Hühnerheide		Bärbel Loosemann, Heiderose Tews
	Freitag			18.00 - 19.00	Stadion	18.00 - 19.00	Halle am Stadion			
4.4.	Jungen u. Mädchen, 11J. u. älter. Allg	Freitag	18.00 - 19.00	Stadion	18.00 - 19.00	Halle am Stadion				
Lauffreff	4.6.	Erwachsene und Jugendliche (für geübte 10.000 m-Läufer / innen)	Mo. / So. >	Montag 18.30	v. 1. April - 31. Oktober	Sonntag 10.30	1. November - 31. März	Wilfried Wiacker Rückfragen / Anmeldung unter Tel: 02064 95765		
			Mittwoch	18.30	Treff: ganzjährig, Parkplatz am Rotbachsee / Schützenhaus					
5	Sportabzeichen	4.7.	Schüler/innen / Jugendl. / Erwachsene	Dienstag	18.00 Stadion	nach den Osterferien bis zu den Herbstferien		----	Renate Westermann, Sabine Püll	
6	Damen	6.1.	Fit, flott, fröhlich durchs leben	Mittwoch	18.30 - 19.30	Halle Stadion	18.30 - 19.30	Halle Stadion	Christel Dickmann, Bettina Krupp	
		6.2.	Fit forever (Präventionssport)	Mittwoch	20.00 - 21.30	Halle Weyerschule	20.00 - 21.30	Halle Weyerschule	* Sigrid Baldy u. Renate Drechsler	
		6.3.	Body-Styling	Montag	20.00 - 21.30	Halle Weyerschule	20.00 - 21.30	Halle Weyerschule	Silke Bordin	
		6.4.	Fit in Haltung u. Bewegung	Montag	20.00 - 21.30	Halle Stadion	20.00 - 21.30	Halle Stadion	Sabine Püll	
		6.5.	Koordination, Kraft und Muskeltraining	Dienstag	9.15 - 10.15	Halle Stadion	9.15 - 10.15	Halle Stadion	Sabine Püll, *Katja Kahl-Lhotak	
		6.6.	Fit bis ins hohe Alter	Donnerstag	10.00 - 11.00	Halle Stadion	10.00 - 11.00	Halle Stadion	Sabine Püll	
7	Herren	7.1.	Jedermanngruppe, Männer ab 20 J.	Donnerstag	20.00 - 21.30	Halle Hühnerheide	20.00 - 21.30	Halle Hühnerheide	Michael Fleige	
		7.2.	Sport für Jedermann	Freitag	19.00 - 20.30	Halle Stadion	19.00 - 20.30	Halle Stadion	Egon Schneider	
8	Damen & Herren	8.1.	Seniorengruppe, Frauen u. Männer	Montag	17.00 - 18.00	alte GHZ Halle	17.00 - 18.00	alte GHZ Halle	Elsa Mercamp	
		8.2.	Aerobic und Step-Aerobic	Mittwoch	20.00 - 21.30	Halle Hühnerheide	20.00 - 21.30	Halle Hühnerheide	Silke Bordin	
		8.3.	Sie und Er, Partnergruppe	Mittwoch	10.00 - 11.30	Halle Stadion	10.00 - 11.30	Halle Stadion	Günter Scheberg	

	8.4.	Zumba Gold und Zumba Power	Donnerstag	17:00 – 19:00	Halle Stadion	17:30 – 19:30	Halle Stadion	Yvonne Nitsche
<b>9</b>	<b>Kurse</b>	9	<b>Kurse: Siehe Seite - 2 - ↓↓↓</b>					
<b>TV Jahn Hiesfeld e.V. Turnabteilung</b>				<b>Übungsplan Seite - 2 -</b>				
<b>Stand 04.02.2018</b>								
				<b>Sommer nach den Osterferien</b>		<b>Winter nach den Herbstferien</b>		<b>Übungsleiter / in</b>
	<b>Pos</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Übungsstätte</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Übungsstätte</b>	<b>Trainer</b>
<b>9</b>	9.1.	50 Plus,		entfällt auf unbestimmte Zeit			Halle Stadion	* Iris Obecný, Tel. 02064 94855
	9.2.	Meditative Bewegung und Entspannung	Dienstag		KITA Kirchstr. Ev. Gmh.	16.30 - 17.30	KITA Kirchstr Ev. Gmh.	01.- 19.03.18 Manfred Müller-Knappeide Firma: <achtsamkeit@ruhr>
	9.3.	Bewegt jung bleiben, Stuhlgymnastik	Donnerstag	16.00 - 17.00	HEWAG, Seniorenstift	16.00 - 17.00	HEWAG, Seniorenstift	* Sigrid Baldy, Elsa Mercamp
	9.4.	Laufkurse		Vorkurs Anfang des Jahres, anschließend Fortsetzungskurs und evtl 2. Kurs im Herbst, auf Anf				<b>Wilfried Wiacker</b> Rückfragen / Anmeldung unter Tel: 02064 95765
	9.5.	Woggingkurse		Vorkurs Anfang des Jahres, anschließend Fortsetzungskurs und evtl 2. Kurs im Herbst, auf Anf				Elke Hirschberg, Handy: 0160 94 47 01 33 <b>ab 16.00 Uhr</b>
	9.6.	Walkingkurs Anfänger-Laufkurs von 0 auf 5000 m	Freitag			9.00 - 10.00 10.00 - 11.00	Wendepunkt Parkplatz am Rotbachsee/Schützen haus	<del>Volker Manns</del> Rückfragen/Anmeldung Tel. 02064 95451, Handy 0160 81 26 725
	9.7.	Triathlon		Training innerhalb des Lauffreiffs, s. Pos. 4.6.				
Kurse auf Anfrage unter <a href="http://www.tv-jahn-hiesfeld-breitensport.de">www.tv-jahn-hiesfeld-breitensport.de</a>		Abteilungsleiter: Volker Manns, 01520 17 42 629 , Mail: doc46539@web.de Sportlicher Leiter: Gerd Mercamp, Tel. 02064 90462, Mail: g.mercamp@o2online.de						* Übungsleiter / innen B Sport in der Prävention