



Kurse der VfR - Turnabteilung

Herbst 2016 – Sommer 2017

Erwachsene

ab Montag, 12. September 2016

Nr.	Tag	Zeit	Kurs	Teilnehmer	Halle	Übungsleiter
E 1	Mo	19.00 - 20.00	Fitness und Fun	Alle	3	Armin Dubeck
E 2	Mo	20.00 - 22.00	Gymnastik: Funktions-u. Fitnessgym. mit Schwung	Paare	3	Armin Dubeck
E 3	Mo	18.00 - 19.30	Nordic Walking	Alle	draußen	Verena Becker
E 4	Di	18.30 - 19.30	Fit-Mix mit Pilates	Alle	Rathaus	Marie Rodler
E 5	Di	19.30 - 20.30	After-Work-Fitness	Alle	Rathaus	Verena Becker
E 6	Di	20.30 - 21.30	Power-Workout	Alle	Rathaus	Verena Becker
E 7	Di	19.00 - 20.00	Gymnastik, Spiel und Fitness für den ganzen Körper	Damen	3	Armin Dubeck
E 8	Di	20.00 - 22.00	Gymnastik und Volleyball	Damen	3	Marie Rodler
E 9	Mi	9.00 - 10.00	Gymnastik auf der Matte	Alle Kirchensaal	Au	Doris Seeholzer
E 10	Mi	18.00 - 19.00	Gymnastik für Rücken + Gelenke	Alle	1	Armin Dubeck
E 11	Do	19.00 - 20.00	Dynamische Gesundheitsgymnastik	Damen	3	Cornelia Gallion

Kinder / Jugendliche

ab Montag, 19. September 2016 (Turnen / Tanz / Judo)

Nr.	Tag	Zeit	Kurs	Teilnehmer	Halle	Übungsleiter
K 1	Mo	16.00 - 17.00	Trampolin: Schwerpunkte: Erlernen der Sprungtechniken	ab 8 Jahren	3	Alex Koch
		17.00 - 18.00	und verschiedener Sprungelemente		3	Alex Koch
		18.00 - 19.00	Einteilung der Trampolin-Kurse durch den Trainer		3	Alex Koch
K 2	Di	15.00 - 16.00	Ballett, Primary	4 - 6 Jahre	Rathaus	Arabella/Dance Emotion
K 3	Di	16.00 - 17.00	Ballett, Elementary	7 - 9 Jahre	Rathaus	Arabella/Dance Emotion
K 4	Di	17.00 - 18.00	Jazztanz	10 - 13 Jahre	Rathaus	Arabella/Dance Emotion
K 5	Mi	15.00 - 16.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	1	Y.Lange, F.Sahl, Paul W
K 6	Mi	16.00 - 17.00	Kinderturnen	5 - 7 Jahre	1	Y.Lange, F.Sahl, Paul W
K 7	Mi	15.00 - 16.00	Gerätturnen für Mädchen	7 - 8 Jahre	3	J. Crijnen/ M. Estiry
K 8	Mi	16.00 - 17.00	Gerätturnen für Mädchen	8 - 10 Jahre	3	Simona Klesz / Team
K 9	Mi	17.00 - 18.00	Gerätturnen für Mädchen	10 - 12 Jahre	3	Elena Koch
K 10	Mi	18.00 - 19.00	Gerätturnen für Mädchen	ab 12 Jahren	3	Elena Koch
K 11	Mi	19.00 - 20.00	Gerätturnen für Mädchen	Einteilung Trainerin	3	Elena Koch
K 12	Do	15.00 - 16.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	1	Clara Oschwald / Team
K 13	Do	16.00 - 17.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	1	Clara Oschwald / Team
K 14	Do	17.00 - 18.00	Kinderturnen	5 - 7 Jahre	1	Clara Oschwald / Team
K 15	Do	15.00 - 16.00	Mutter + Kind Turnen	2 - 3 Jahre	3	Tamara Goltz
K 16	Do	16.00 - 17.00	Mutter + Kind Turnen	2 - 3 Jahre	3	Tamara Goltz
K 17	Do	17.00 - 18.00	Mutter + Kind Turnen	3 - 4 Jahre	3	Tamara Goltz
K 18	Do	16.00 - 17.30	Judo für Anfänger und Fortgeschrittene I	Einteilung Trainer	2	Florian Müller/Louis v.B.
K 19	Do	17.30 - 19.00	Judo für Fortgeschrittene II	Einteilung Trainer	2	Florian Müller/Louis v.B.
K 20	Do	18.00 - 20.00	Zusatztraining der Wettkampfturnerinnen	Einteilung Trainerin	2	Elena Koch

Eine vorherige Anmeldung zu den Kursen ist nicht nötig. ANMELDUNGEN gibt es über den Übungsleiter – bitte auch über den Übungsleiter ausgefüllt zurückgeben.

Weitere Informationen zur VfR Mitgliedschaft und zu den Gebühren finden Sie im Aushang vor der Sporthalle, über die

Geschäftsstelle (0761- 4019166; Di - Do 8.00 – 12.00 Uhr + Mi 15.00 – 18.00 Uhr) und im Internet: www.vfrmerzhausen.de unter Turnen mit Judo.