



# Kurse der VfR - Turnabteilung

Herbst 2019 – Sommer 2020

## Erwachsene

ab Mittwoch, 11. September 2019

Nr.	Tag	Zeit	Kurs	Teilnehmer	Halle	Übungsleiter
E 1	Mo	19.00 - 20.00	Fitness und Fun	Damen und Herren	3	Armin Dubeck
E 2	Mo	20.00 - 22.00	Funktions-u. Fitnessgymnastik mit Ballspielen	Damen und Herren	3	Armin Dubeck
E 3	Di	10.30 - 11.30	Pilates	Damen und Herren	Rathaus	Waldi van den Broek
E 4	Di	18.30 - 19.30	Pilates	Damen und Herren	Rathaus	Waldi van den Broek
E 5	Di	19.00 - 20.00	Gymnastik, Spiel und Fitness für den ganzen Körper	Damen	3	Armin Dubeck
E 6	Di	20.00 - 22.00	Gymnastik und Volleyball	Damen	3	Marie Rodler
E 7	Mi	09.00 - 10.00	Gymnastik auf der Matte	Damen und Herren	Au, Kirchensaal	Doris Seeholzer
E 8	Mi	18.00 - 19.00	Gymnastik für Rücken + Gelenke	Damen und Herren	1	Armin Dubeck
E 9	Do	19.00 - 20.00	Dynamische Gesundheitsgymnastik	Damen	3	Cornelia Gallion

## Kinder / Jugendliche

ab Montag, 23. September 2019 (Turnen / Tanz / Judo)

Nr.	Tag	Zeit	Kurs	Teilnehmer	Halle	Übungsleiter
K 1	Mo	16.00 - 17.00	Trampolin; Anfänger (Erlernen der Sprungtechniken)	9 – 13 Jahre	3	Alex Koch
K 2	Mo	17.00 - 19.00	Trampolin; Fortgeschrittene: Einteilung durch den Trainer	ab 14 Jahren	3	Alex Koch
K 3	Di	15.00 - 16.00	Ballett, Primary	4 - 6 Jahre	Rathaus	Dance Emotion
K 4	Di	16.00 - 17.00	Ballett, Elementary	7 - 9 Jahre	Rathaus	Dance Emotion
K 5	Di	17.00 - 18.00	Jazztanz	11 - 14 Jahre	Rathaus	Dance Emotion
K 6	Mi	15.00 - 16.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	1	Vincent Weber und Team
K 7	Mi	16.00 - 17.00	Kinderturnen	5 - 7 Jahre	1	Vincent Weber und Team
K 8	Mi	15.00 - 16.00	Gerätturnen für Mädchen	7 - 8 Jahre	3	V. Verstappen und Team
K 9	Mi	16.00 - 17.00	Gerätturnen für Mädchen	9 - 10 Jahre	3	Simona Klesz und Team
K 10	Mi	17.00 - 18.00	Gerätturnen für Mädchen	11 - 13 Jahre	3	Valerie + Simona und Team
K 11	Mi	18.00 - 19.00	Gerätturnen für Mädchen	ab 14 Jahren	3	Simona Klesz und Team
K 12	Mi	19.00 - 20.00	Gerätturnen für Mädchen	Einteilung Trainerin	3	Simona, Elena u. Alex Koch
K 13	Do	15.00 - 16.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	1	Vincent Weber und Team
K 14	Do	16.00 - 17.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	1	Vincent Weber und Team
K 15	Do	17.00 - 18.00	Kinderturnen	5 - 7 Jahre	1	Vincent Weber und Team
K 16	Do	15.00 - 16.00	Eltern - Kind Turnen	2 - 3 Jahre	3	Tamara Goltz
K 17	Do	16.00 - 17.00	Eltern - Kind Turnen	2 - 3 Jahre	3	Tamara Goltz
K 18	Do	17.00 - 18.00	Eltern - Kind Turnen	2 - 4 Jahre	3	Tamara Goltz
K 19	Do	16.00 - 17.30	Judo für Anfänger und Fortgeschrittene I	ab 7 Jahren	2	Louis von Bieberstein
K 20	Do	17.30 - 19.00	Judo für Fortgeschrittene II	Einteilung Trainer	2	Louis von Bieberstein
K 21	Do	18.00 - 20.00	Zusatztraining der Wettkampfturnerinnen	Einteilung Trainerin	2	Elena + Alex Koch, Simona

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, Mi, Do 8.00 – 12.00 Uhr + Mi 15.00 – 18.00 Uhr) und im Internet: [www.vfrmerzhausen.de](http://www.vfrmerzhausen.de) unter Turnen mit Judo.