



# Kurse der VfR - Turnabteilung

Herbst 2022 – Sommer 2023

## Erwachsene

ab Montag, 12. September 2022

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 - 21.00	Funktions-u. Fitnessgymnastik mit Ballspielen	Damen und Herren	3	Armin Dubeck
E 3	Di	17.30 - 18.30	<b>Pilates, Beginn 20. September 2022 -KURS VOLL-</b>	Damen und Herren	Rathaus	Waldi van den Broek
E 4	Di	18.30 - 19.30	Pilates, <b>Beginn 20. September 2022</b>	Damen und Herren	Rathaus	Waldi van den Broek
E 5	Di	19.30 - 20.30	Pilates, <b>Beginn 20. September 2022</b>	Damen und Herren	Rathaus	Waldi van den Broek
E 6	Di	19.00 - 20.00	Gymnastik, Spiel und Fitness für den ganzen Körper	Damen	3	Armin Dubeck
E 7	Di	20.00 - 22.00	Gymnastik und Volleyball	Damen	3	Mohammed Chaouki, C. Metz
E 8	Mi	09.00 - 10.00	Gymnastik auf der Matte	Damen und Herren	Au	Doris Seeholzer
E 9	Mi	18.00 - 19.00	Gymnastik für Rücken + Gelenke	Damen und Herren	1	Armin Dubeck
E 10	Do	19.00 - 20.00	Dynamische Gesundheitsgymnastik	Damen	3	Cornelia Gallion

## Kinder / Jugendliche

ab Montag, 26. September 2022

Die Altersangaben sind verbindlich

Nr.	Tag	Zeit	Kurs	Teilnehmer	Halle	Übungsleiter
K 1	Mo	17.00 - 19.00	<b>Trampolin -KURS VOLL-</b>	ab 12 Jahre	3	Simona Klesz
K 2	Mi	15.00 - 16.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	1	Tabea Vollmer / Team
K 3	Mi	16.00 - 17.00	<b>Kinderturnen -KURS VOLL-</b>	5 - 7 Jahre	1	Tabea Vollmer / Team
K 4	Mi	15.00 - 16.00	<b>Gerätturnen für Mädchen -KURS VOLL-</b>	7 - 8 Jahre	3	Simona Klesz / Team
K 5	Mi	16.00 - 17.00	<b>Gerätturnen für Mädchen -KURS VOLL-</b>	9 - 10 Jahre	3	Simona Klesz / Team
K 6	Mi	17.00 - 18.00	Gerätturnen für Mädchen	11 - 12 Jahre	3	Simona Klesz / Team
K 7	Mi	18.00 - 20.00	Gerätturnen für Mädchen	ab 13 Jahre	3	Simona Klesz
K 8	Do	15.00 - 16.00	<b>Kinderturnen -KURS VOLL-</b>	4 - 5 Jahre	1	Sophia Steiert / Team
K 9	Do	16.00 - 17.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	1	Sophia Steiert / Team
K 10	Do	17.00 - 18.00	Kinderturnen	5 - 7 Jahre	1	Sophia Steiert / Team
K 11	Do	15.00 - 16.00	<b>Eltern - Kind Turnen -KURS VOLL-</b>	2 - 4 Jahre	3	Turn -Team
K 12	Do	16.00 - 17.00	<b>Eltern - Kind Turnen -KURS VOLL-</b>	2 - 4 Jahre	3	Turn -Team
K 13	Do	17.00 - 18.00	<b>Eltern - Kind Turnen -KURS VOLL-</b>	2 - 4 Jahre	3	Turn -Team
K 14	Do	18.00 - 20.00	Zusatztraining der Wettkampfturnerinnen	Trainer-Einteilung	2	Simona Klesz

Nach derzeitigem Stand (1.9.2022) gibt es keine pandemiebedingten Einschränkungen zum Sporttreiben. Wir bitten Sie jedoch die allgemein gültigen Regeln des Miteinanders zu beachten (Einhaltung der AHA-Regeln).

Öffnungszeiten der 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.