



Kurse der VfR - Turnabteilung

Herbst 2023 – Sommer 2024

Erwachsene

ab Montag, 11. September 2023

VfR SportPark / Gymnastikraum

Nr.	Tag	Zeit	Kurs	Teilnehmer	Übungsleiter
E 1	Mo	09.30 - 10.30	Zumba	Damen und Herren	Alexandra Haase
E 3	Mo	19.00 - 20.00	Fitness und Fun	Damen und Herren	Armin Dubeck
E 4	Mo	20.15 - 21.15	Funktions-u. Fitnessgymnastik	Damen und Herren	Armin Dubeck
E 5	Di	17.30 - 18.30	Pilates - Kurs voll -	Damen und Herren	Waldi van den Broek
E 6	Di	18.30 - 19.30	Pilates - Kurs voll -	Damen und Herren	Waldi van den Broek
E 7	Di	19.30 - 20.30	Pilates - Kurs voll -	Damen und Herren	Waldi van den Broek
E 8	Mi	09.00 - 10.00	Gymnastik auf der Matte- Kurs voll-	Damen und Herren	Doris Seeholzer
E 9	Mi	10.00 - 11.00	Gymnastik auf der Matte	Damen und Herren	Doris Seeholzer
E 10	Mi	18.00 - 19.00	Gymnastik für Rücken + Gelenke	Damen und Herren	Armin Dubeck
E 11	Mi	19.15 - 20.15	Spiel und Fitness für den ganzen Körper (ehemals dienstags)	Damen	Armin Dubeck
E 12	Do	19.00 - 20.00	Dynamische Gesundheitsgymnastik	Damen	Cornelia Gallion
E 13	Do	20.15 - 21.45	Yoga (Raja Yoga)	Damen und Herren	Jakob Klement
E 14	Fr	09.30 - 11.00	Yoga (Yin Yoga)	Damen und Herren	Kerstin Teichmann
E 15	Sa	09.00 - 10.00	Cardio Dance	Damen und Herren	Jule Hess
E 16	Sa	10.00 - 11.00	Body Shaping	Damen und Herren	Jule Hess
E 17	Sa	11.00 - 12.00	Fit Box/ Kraft-Intervall Training	Damen und Herren	Jule Hess

Kinder / Jugendliche

ab Montag, 25. September 2023

VfR SportPark oder Sporthalle

Die Altersangaben sind verbindlich

Nr.	Tag	Zeit	Kurs	Teilnehmer	Ort	Übungsleiter
K 1	Mo	15.30 - 17.00	Kreativer Kindertanz (Kurszeitraum: 9.10.2023-26.02.2024)	6- 8 Jahre, Mädchen	SportPark !	Sabrina Winkler
K 2	Mo	17.00 - 18.30	Kreativer Kindertanz (Kurszeitraum: 9.10.2023-26.02.2024)	9 -11Jahre,Mädchen	SportPark !	Sabrina Winkler
K 3	Mi	15.00 - 16.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	Sporthalle	Tabea Vollmer / Team
K 4	Mi	16.00 - 17.00	Kinderturnen-Kurs voll-	5 - 7 Jahre	Sporthalle	Tabea Vollmer / Team
K 5	Mi	15.00 - 16.00	Gerätturnen für Mädchen- Kurs voll-	7 - 8 Jahre	Sporthalle	Simona Klesz / Team
K 6	Mi	16.00 - 17.00	Gerätturnen für Mädchen- Kurs voll-	9 - 10 Jahre	Sporthalle	Simona Klesz / Team
K 7	Mi	17.00 - 18.00	Gerätturnen für Mädchen	11 - 12 Jahre	Sporthalle	Simona Klesz / Team
K 8	Mi	18.00 - 20.00	Gerätturnen für Mädchen	ab 13 Jahre	Sporthalle	Simona Klesz
K 9	Do	15.00 - 16.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	Sporthalle	Sophia Steiert / Team
K 10	Do	16.00 - 17.00	Kinderturnen-Kurs voll-	4 - 5 Jahre	Sporthalle	Sophia Steiert / Team
K 11	Do	17.00 - 18.00	Kinderturnen	5 - 7 Jahre	Sporthalle	Sophia Steiert / Team
K 12	Do	15.00 - 16.00	Eltern - Kind -Turnen-Kurs voll-	2 - 4 Jahre	Sporthalle	Jael Goldschagg
K 13	Do	16.00 - 17.00	Eltern - Kind -Turnen-Kurs voll-	2 - 4 Jahre	Sporthalle	Jael Goldschagg
K 14	Do	17.00 - 18.00	Eltern - Kind -Turnen-Kurs voll-	2 - 4 Jahre	Sporthalle	Jael Goldschagg
K 15	Do	18.00 - 20.00	Zusatztraining der Wettkampfturnerinnen	Trainer-Einteilung	Sporthalle	Tabea Vollmer / Team

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle (Di, Mi, Do 8.00 – 12.00 Uhr + Mi 15.00 – 18.00 Uhr) telefonisch unter 0761-40 19 166 und im Internet: www.vfrmerzhausen.de unter Turnen.