



Kurse der VfR - Turnabteilung

Herbst 2024 – Sommer 2025

Erwachsene

ab Montag, 09. September 2024

VfR SportPark / Gymnastikraum

| Nr. | Tag | Zeit | Kurs | Teilnehmer | Übungsleiter |
|------|-----|---------------|---|------------------|---------------------|
| E 1 | Mo | 19.00 - 20.00 | Fitness und Fun | Damen und Herren | Armin Dubeck |
| E 2 | Mo | 20.15 - 21.15 | Funktions- u. Fitnessgymnastik | Damen und Herren | Armin Dubeck |
| E 3 | Di | 09.00 - 10.00 | Pilates – KURS VOLL | Damen und Herren | Jule Hess |
| E 4 | Di | 10.00 - 11.00 | Starker Rücken | Damen und Herren | Jule Hess |
| 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 | Fitness für Seniorinnen und Senioren - KURS VOLL | Damen und Herren | Doris Seeholzer |
| E 9 | Mi | 10.00 - 11.00 | Fitness für Seniorinnen und Senioren | 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 | Damen | Armin Dubeck |
| E 12 | Do | 09.00- 10.30 | Pilates und Stretch | Damen und Herren | Birgit Oehse |
| E 13 | Do | 19.00 - 20.00 | Dynamische Gesundheitsgymnastik | Damen | Cornelia Gallion |
| E 15 | Fr | 09.30 - 11.00 | Yoga (Yin Yoga) | Damen und Herren | Kerstin Teichmann |
| E 16 | Sa | 09.00 - 10.00 | Cardio Dance | Damen und Herren | Jule Hess |
| E 17 | Sa | 10.00 - 11.00 | Body Shaping | Damen und Herren | Jule Hess |
| E 18 | Sa | 11.00 - 12.00 | Fit Box/ Kraft-Intervall Training | Damen und Herren | Jule Hess |

Kinder / Jugendliche

ab Montag, 23. September 2024

VfR SportPark oder Sporthalle

Die Altersvorgaben sind verbindlich

| Nr. | Tag | Zeit | Kurs | Teilnehmer | Ort | Übungsleiter |
|------|-----|---------------|--|----------------------|------------------|-----------------------------|
| K 1 | Mo | 15.30 - 17.00 | Kreativer Kindertanz | 7- 10 Jahre, Mädchen | SportPark | Sabrina Winkler |
| K 2 | Mo | 16.00 - 17.30 | Trampolin und Parkour - KURS VOLL | 9 -12 Jahre | Sporthalle | Lena Muschalle/ Team |
| K 3 | Mo | 17.30 – 19.00 | Trampolin und Parkour | 13 -18 Jahre | Sporthalle | Lena Muschalle/Team |
| K 4 | Mi | 16.00 - 17.00 | Kinderturnen - KURS VOLL | 4 - 5 Jahre | Sporthalle | Tanja Medinger/ Team |
| K 5 | Mi | 17.00 - 18.00 | Kinderturnen - KURS VOLL | 5 - 7 Jahre | Sporthalle | Tanja Medinger / Team |
| K 6 | Mi | 15.00 - 16.00 | Gerätturnen für Mädchen - KURS VOLL | 7 - 8 Jahre | Sporthalle | Lena Muschalle/ Team |
| K 7 | Mi | 16.00 - 17.00 | Gerätturnen für Mädchen | 9 - 10 Jahre | Sporthalle | Lena Muschalle / Team |
| K 8 | Mi | 17.00 - 18.00 | Gerätturnen für Mädchen - KURS VOLL | 11 - 12 Jahre | Sporthalle | Lena Muschalle / Team |
| K 9 | Mi | 18.00 - 20.00 | Gerätturnen für Mädchen | ab 13 Jahre | Sporthalle | Simona Klesz, Tabea Vollmer |
| K 10 | Do | 15.00 - 16.00 | Kinderturnen | 4 - 5 Jahre | Sporthalle | Sophia Steiert / Team |
| K 11 | Do | 16.00 - 17.00 | Kinderturnen | 4 - 5 Jahre | Sporthalle | Sophia Steiert / Team |
| K 12 | Do | 17.00 - 18.00 | Kinderturnen - KURS VOLL | 5 - 7 Jahre | Sporthalle | Sophia Steiert / Team |
| K 13 | Do | 15.00 - 16.00 | Eltern - Kind -Turnen - KURS VOLL | 2 - 4 Jahre | Sporthalle | Sabrina Winkler |
| K 14 | Do | 16.00 - 17.00 | Eltern - Kind -Turnen - KURS VOLL | 2 - 4 Jahre | Sporthalle | Sabrina Winkler |
| K 15 | Do | 17.00 - 18.00 | Eltern - Kind -Turnen - KURS VOLL | 2 - 4 Jahre | Sporthalle | Sabrina Winkler |
| K 16 | Do | 18.00 - 19.00 | Zusatztraining der Leistungsturnerinnen | Trainer-Einteilung | Sporthalle | Simona Klesz/Tabea Vollmer |

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.