



# Kurse der VfR - Turnabteilung

Herbst 2025 – Sommer 2026

**Erwachsene**

**ab Montag, 15. September 2025**

**VfR SportPark / Gymnastikraum**

Nr.	Tag	Zeit	Kurs	Teilnehmer	Übungsleiter
E 1	Mo	08.30 - 10.00	Laufkurs: Beginn Montag, 02. März 2026	Damen und Herren	Stella Doster
E 2	Mo	10.00 - 11.30	Fit am Morgen	Damen und Herren	Stella Doster
E 3	Mo	17.30 - 18.30	„Men only“: Kraft, Kondition, Koordination (nur für Männer)	Herren	Jule Hess
E 4	Mo	19.00 - 20.00	Fitness und Fun	Damen und Herren	Armin Dubeck
E 5	Mo	20.15 - 21.15	Funktions- u. Fitnessgymnastik	Damen und Herren	Armin Dubeck
E 6	Di	09.00 - 10.00	Pilates	Damen und Herren	Jule Hess
E 7	Di	10.00 - 11.00	Starker Rücken	Damen und Herren	Jule Hess
E 8	Di	17.00 - 18.00	Pilates <b>KURS VOLL</b>	Damen und Herren	Waldi van den Broek
E 9	Di	18.00 - 19.00	Pilates <b>KURS VOLL</b>	Damen und Herren	Waldi van den Broek
E 10	Di	19.00 - 20.00	Pilates <b>KURS VOLL</b>	Damen und Herren	Waldi van den Broek
E 11	Mi	09.00 - 10.00	Fitness für Seniorinnen und Senioren <b>KURS VOLL</b>	Damen und Herren	Doris Seeholzer
E 12	Mi	10.00 - 11.00	Fitness für Seniorinnen und Senioren <b>KURS VOLL</b>	Damen und Herren	Doris Seeholzer
E 13	Mi	18.00 - 19.00	Gymnastik für Rücken + Gelenke	Damen und Herren	Armin Dubeck
E 14	Mi	19.15 - 20.15	Spiel und Fitness für den ganzen Körper	Damen	Armin Dubeck
E 15	Do	09.00 - 10.30	Pilates und Stretch	Damen und Herren	Birgit Oehse
E 16	Do	19.00 - 20.00	Dynamische Gesundheitsgymnastik	Damen	Cornelia Gallion
E 17	Fr	09.30 - 11.00	Yoga (Yin Yoga)	Damen und Herren	Kerstin Teichmann
E 18	Sa	09.00 - 10.00	Cardio Dance	Damen und Herren	Jule Hess
E 19	Sa	10.00 - 11.00	Body Shaping <b>KURS VOLL</b>	Damen und Herren	Jule Hess
E 20	Sa	11.00 - 12.00	Fit Box/ Kraft-Intervall Training	Damen und Herren	Jule Hess

**Kinder / Jugendliche**

**ab Montag, 29. September 2025**

**VfR SportPark oder Sporthalle**

**Die Altersvorgaben sind verbindlich!**

Nr.	Tag	Zeit	Kurs	Teilnehmer	Ort	Übungsleiter
K 1	Mo	15.30 - 17.00	Kreativer Kindertanz	8- 10 Jahre, Mädchen	<b>SportPark</b>	Sabrina Winkler
K 2	Mo	16.00 - 17.30	Trampolin und Parkour <b>KURS VOLL</b>	9 -11 Jahre	Sporthalle	Team Trampolin: Oli, Simi
K 3	Mo	17.30 - 19.00	Trampolin und Parkour	12 -16 Jahre	Sporthalle	Team Trampolin: Oli, Sarah
K 4	Mi	16.00 - 17.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	Sporthalle	Isabell Brugger/ Team
K 5	Mi	17.00 - 18.00	Kinderturnen <b>KURS VOLL</b>	5 - 7 Jahre	Sporthalle	Isabell Brugger/ Team
K 6	Mi	15.00 - 16.00	Gerätturnen für Mädchen <b>KURS VOLL</b>	7 - 8 Jahre	Sporthalle	Elena Koch/ Team
K 7	Mi	16.00 - 17.00	Gerätturnen für Mädchen <b>KURS VOLL</b>	9 - 10 Jahre	Sporthalle	Elena Koch/ Team
K 8	Mi	17.00 - 18.00	Gerätturnen für Mädchen	11 - 12 Jahre	Sporthalle	Elena Koch/ Team
K 9	Mi	18.00 - 20.00	Gerätturnen für Mädchen	ab 13 Jahre	Sporthalle	Simona Klesz/ Team
K 10	Do	15.00 - 16.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	Sporthalle	Lea Rudershausen/ Team
K 11	Do	16.00 - 17.00	Kinderturnen <b>KURS VOLL</b>	4 - 5 Jahre	Sporthalle	Lea Rudershausen/ Team
K 12	Do	17.00 - 18.00	Kinderturnen <b>KURS VOLL</b>	5 - 7 Jahre	Sporthalle	Lea Rudershausen/ Team
K 13	Do	15.00 - 16.00	Eltern - Kind -Turnen <b>KURS VOLL</b>	2 - 4 Jahre	Sporthalle	Sabrina Winkler
K 14	Do	16.00 - 17.00	Eltern - Kind -Turnen <b>KURS VOLL</b>	2 - 4 Jahre	Sporthalle	Sabrina Winkler
K 15	Do	17.00 - 18.00	Eltern - Kind -Turnen <b>KURS VOLL</b>	2 - 4 Jahre	Sporthalle	Sabrina Winkler
K 16	Do	18.00 - 19.00	Zusatztraining der Leistungsturnerinnen	Trainer-Einteilung	Sporthalle	Simona Klesz

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](http://www.vfrmerzhausen.de) unter Turnen.