



Turn- und Breitensportabteilung

Übungsplan



Stand 06.09.2023

Pos	Gruppe	Tag	Uhrzeit Sommer *	Übungsstätte	Uhrzeit Winter *	Übungsstätte	Übungsleiter:innen	
1	Abenteuer Turnhalle	1.1. Kleinstkinder (m. Eltern) 1 - 2 Jahre Anmeldung erforderlich	Donnerstag	16.00 - 17.30	Kita Kirchstr.11	16.00 - 17.30	Kita Kirchstr.11	Silvia Heckmann
			Freitag	9.00 - 10.30	Kita Kirchstr.11	9.00 - 10.30	Kita Kirchstr.11	
			Freitag	9.00 - 10.30	Kita Weyerskamp	9.00 - 10.45	Kita Weyerskamp	Gisella Gericke
	1.2.	Kleinkinder (o. Eltern) 4 - 6 Jahre	Dienstag	16.00 - 17.00	Halle Weyerschule	16.00 - 17.00	Halle Weyerschule	Silke Velvendick, Anika Schorn
			Dienstag	17.00 - 18.00	Halle Weyerschule	17.00 - 18.00	Halle Weyerschule	
		1.3.	Kleinkinder (o. Eltern) 4 - 6 Jahre	Mittwoch	15.00 - 16.00	Halle Weyerschule	15.00 - 16.00	Halle Weyerschule
Kleinkinder (m. Eltern) 2 - 4 Jahre	Mittwoch		16.00 - 17.00	Halle Weyerschule	16.00 - 17.00	Halle Weyerschule		
2	Sport - Spiel - Spaß für Kinder u. JgdL.	2.1. Mädchen 6 - 8 Jahre	Dienstag	17.00 - 18.00	Halle Hühnerheide	17.00 - 18.00	Halle Hühnerheide	Sabine Enders Katharina Kumschliess, Kira Mund
		2.2. Mädchen 8 - 14 Jahre	Dienstag	18.00 - 19.00	Halle Hühnerheide	18.00 - 19.00	Halle Hühnerheide	
	Völkerball	2.3. Mädchen, 6-9 u. 9-13 Jahre	Dienstag	19.00 - 20.00	Halle Hühnerheide	19.00 - 20.00	Halle Hühnerheide	Sabine Enders
3	Geräteturnen	3.1. Turnerinnen 6 - 15 Jahre alt	Montag	16.30 - 20.00	Halle Weyerschule	16.30 - 20.00	Halle Weyerschule	Isabell Steckel, Jana Thiele, Lara Gründel, Ella Wegner Probetraining nur nach Absprache!
			Dienstag	18.00 - 20.00	Halle Weyerschule	18.00 - 20.00	Halle Weyerschule	
			Freitag	18.30 - 21.00	Halle Weyerschule	18.00 - 20.30	Halle Weyerschule	
4	Leichtathletik	4.1. "LA-Bambinis" 4-6 Jahre	Freitag	17.00 - 18.00	Stadion	17.00 - 19.00	Halle Stadion	Birgit Würzler-Schaunig & Helfer:innen
			Montag	17.00 - 18.30	Stadion	17.00 - 18.30	Halle Hühnerheide	
			Donnerstag	17.00 - 18.30	Stadion	17.00 - 18.30	Halle Hühnerheide	
	4.3.	Jugendliche, 11 J. und älter	Montag	18.30 - 20.00	Stadion	18.30 - 20.00	Halle Hühnerheide	Verena Meister, Joey Nitsche, Maike Schaunig & Helfer:innen
			Donnerstag	18.30 - 20.00	Stadion	18.30 - 20.00	Halle Hühnerheide	
			Freitag	18.00 - 19.00	Stadion	18.00 - 19.00	Halle Stadion	
Lauftreff	4.4. Erwachsene & Jugendliche (geübte 10.000 m-Läufer:innen)	Montag	18.30 - 20.30	1. April - 31. Oktober	Sonntag 10.30	1. November - 31. März	Wilfried Wiacker	
		Mittwoch	18.30 - 20.30	Treff: ganzjährig Parkolatz am Rotbachsee / Schützenhaus				
Sportabzeichen	4.5. Jugendl. & Erwachsene	Dienstag	17.30 - 19.00	Stadion	-----	Stadion Hiesfeld	Sabine Püll, Nicole Nienhaus Jgd: Birgit Würzler-Schaunig	
5	Damen	5.1. Fit, flott, fröhlich durchs Leben	Mittwoch	18.30 - 20.00	Halle Stadion	18.30 - 20.00	Halle Stadion	Bettina Krupp
		5.2. Fit forever (Präventionssport)	Mittwoch	19.30 - 21.30	Halle Weyerschule	20.00 - 21.30	Halle Weyerschule	?
		5.3. Body-Styling	Montag	20.00 - 21.30	Halle Weyerschule	20.00 - 21.30	Halle Weyerschule	Silke Bordin
		5.4. Fit in Haltung u. Bewegung	Montag	20.00 - 21.30	Halle Stadion	19.00 - 20.30	Halle Stadion	Sabine Püll
		5.5. Sport macht stark	Dienstag	9.15 - 10.15	Halle Stadion	9.15 - 10.15	Halle Stadion	
		5.6. Fit bis ins hohe Alter	Donnerstag	9.45 - 10.45	Halle Stadion	9.45 - 10.45	Halle Stadion	
6	Herren	6.1. Jedermanngruppe, Männer ab 50	Donnerstag	20.00 - 21.30	Halle Hühnerheide	20.00 - 21.30	Halle Hühnerheide	Michael Fleige
7	Damen & Herren	7.1. Gemischte Gruppe für Seniorinnen und Senioren	Mittwoch	10:00 - 11:00	Halle Stadion	10.00 - 11.00	Halle Stadion	Günter Scheberg
		7.2. Aerobic und Step-Aerobic	Mittwoch	20.00 - 21.30	Halle Hühnerheide	20.00 - 21.30	Halle Hühnerheide	Silke Bordin
8	Kurse, auch für Nichtmitglieder	8.1. Bewegt jung bleiben, Stuhlgymnastik	Donnerstag	16.00 - 17.00	HEWAG, Seniorenstift	16.00 - 17.00	HEWAG, Seniorenstift	Sigrid Baldy
		8.2. Laufkurse (auf Anfrage)						Wilfried Wiacker 02064 95765
		8.3. Zumba Fitness	Donnerstag	17:30 - 19:30	Halle Stadion	17:30 - 19:30	Halle Stadion	Monika Szuks
		8.4. Kraft- und Mobilität	Dienstag	18:30 - 20:00	Halle Stadion	18:30 - 20:00	Halle Stadion	Katja Kahl-Lhotak
		8.5. Walkingkurs	Freitag	8.30 - 10.00	Parkplatz Rotbachsee			
		8.6. Nordic Walking	Montag	18.00 - 19.30				

*Sommer: nach den Osterferien - Winter: nach den Herbstferien

TV Jahn Dinslaken-Hiesfeld e.V., Turn- und Breitensportabteilung