

Montag	09:00 – 10:00	Yoga (Kursangebot)	Leitung: Natalie Herz
	15:00 – 16:00	Ball- und andere Spiele , ab 1. Schuljahr	ÜL: Anke Biehl, Johannes Biehl
	16:00 – 17:00	Kinderturnen 4-6jährige	ÜL: Anke Biehl, Antje Blätz
	17:00 – 18:00	Ausgleichsgymnastik für Frauen	ÜL: Karin Wagner
	18:00 – 19:30	Stabilitätstraining für Jugendliche und Erw.	ÜL: Lothar Dongus
	19:15 – 20:15	Konditionsgymnastik mit Musik, Spiel & Tanz	ÜL: Benno Gennies
	20:15 – 21:45	Yoga (Kursangebot)	Leitung: Nikolas Simon
Dienstag	09:00 – 10:00	Faszientraining (Kursangebot)	Leitung: Steffi Krennerich
	14:00 – 15:00	Gymnastik für Ältere	ÜL: Sigrid Wilke
	16:00	Lauf- u. Walkingtreff, Radtouren (im Sommer)	Ansprechpartner: Karl Baum
	16:00 – 17:00	Eltern und Kind Turnen	ÜL: Nina Kaul, Alina Schaerlaeken
	17:00 – 19:00	Gerätturnen, Jungen	ÜL: Franz Koch
	17:15 – 18:45	Schwimmen für Kinder (Kurs, Meisenheim)	ÜL: Anke Biehl mit Helfer
	19:00 – 20:30	Herzsportgruppe	ÜL: Wolfgang Scheib, Ärztin: Astrid Keller
Mittwoch	08:00 – 09:00	Rückentraining	ÜL: Lothar Dongus
	09:00 – 10:00	Krabbelgruppe, ab ca. 1 Jahr	ÜL: Annika Seefeldt
	15:00 – 16:00	Ausgleichsgymnastik für Frauen	ÜL: Helga Kühn
	15:00	Boule	ÜL: Jean Rossé
	16:00 – 17:45	Gerätturnen Mädchen ab 5 Jahre	ÜL: Anna Sagalski, Elsa Meyer und Helfer
	18:00 – 19:00	Pilates (Kursangebot)	Leitung: Monika Löffler
	19:00 – 20:00	Fitness-Mix für Frauen	ÜL: Carina Seibel
	19:00 – 21:00	Gerätturnen Jugendl. (LZ Niederwörresbach)	ÜL: Franz Koch
	20:00 – 21:30	Badminton für Erwachsene	ÜL: Matthias Kürzer
Donnerstag	10:00 – 11:00	Fit ins Alter	ÜL: Wolfgang Scheib
	16:30 – 17:30	Leichtathletik, ab 6 Jahre	ÜL: Benno Gennies
	17:30 – 19:00	Leichtathletik, ab 10 Jahre	ÜL: Benno Gennies
	19:00 – 20:15	Fitnessgymnastik für Männer	ÜL: Manfred Porth
	20:15 – 22:00	Prellball	ÜL: Simon Euler
Freitag	15:00	Boule	ÜL: Jean Rossé
	17:00 – 18:30	Gerätturnen Jungen	ÜL: Franz Koch
	18:00 – 19:00	Inline-Skating	ÜL: Hans-Günter Winkler mit Helfern
	19:00 – 21:00	Gerätturnen Jugendl. (LZ Niederwörresbach)	ÜL: Franz Koch
	19:15 – 20:30	offene Spiele , ab 5. Klasse	ÜL: wechselnd
	20:30 – 22:00	Bogenschießen (Wintermonate)	ÜL: Siggie Bartholomäus
Samstag	10:00 – 11:00	Zumba (Kursangebot)	Leitung: Michaela Dietz
	11:00 – 13:00	Bogenschießen von 6 bis 99 Jahre	ÜL: Siggie Bartholomäus, Gregor Dienst
	ab 15:00	Putzzeit	
So.	09:00	Lauf- und Walkingtreff geplante Wanderungen	Ansprechpartner: Karl Baum Ansprechpartner: Heinrich Schubert

Unser regelmäßige Sportangebot wird ergänzt durch Kursangebote und Wandertermine.
Aktuelle Neuigkeiten finden Sie auf unserer Homepage www.tv-odernheim.de