

Sportangebot

Stand: Mai 25

Turnverein Odernheim
am Glan 1890 e.V.



Montag	15:00 – 16:00	Ball- und andere Spiele , ab 1. Schuljahr	ÜL: Anke Biehl
	16:00 – 17:00	Kinderturnen 4-6jährige	ÜL: Anke Biehl
	17:00 – 18:30	Schach , 6-99 Jahre	ÜL: Achim Schwiete
	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
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: Hanne Demand
	16:00 – 17:00	Eltern und Kind Turnen	ÜL: Annika Seefeldt
	17:00 – 19:00	Gerätturnen , Jungen	ÜL: Franz Koch
	17:15 – 18:45	Schwimmen für Kinder (2 Kurse, Meisenheim)	ÜL: Anke Biehl mit Helfer
19:00 – 20:30	Schwimmen für Erw. (2 Kurse, nur im Frühjahr)	ÜL: Anke Biehl	
19:00 – 20:30	"Fit für's Herz"	ÜL: Wolfgang Scheib	
Mittwoch	08:00 – 09:00	Rückentraining	ÜL: Lothar Dongus
	09:00 – 10:00	Krabbelgruppe , ab ca. 1 Jahr	ÜL: Kerstin Mengewein
	14:00 – 15:00	Ausgleichsgymnastik für Frauen	ÜL: Helga Kühn
	15:00	Boule	ÜL: Jean Rossé
	16:00 – 17:45	Gerätturnen Mädchen ab 6 Jahre	ÜL: Anna Sagalski und Helfer
	17:00 – 18:00	Laufend fit! Lauftraining für Kinder u. Jugendl.	ÜL: Hans-Günter Winkler
	18:00 – 19:00	Lauftreff Anfänger und Wiedereinsteiger (Erw.)	ÜL: Hans-Günter Winkler
	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
	14:00 – 14:45	Reha-Sport mit dem Stuhl (Orthopädie)	ÜL: Juliane Barton
	15:00 – 15:45	Reha-Sport mit dem Stuhl (Orthopädie)	ÜL: Juliane Barton
	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 (Uhrzeit nach Absprache)	ÜL: Jean Rossé
	17:00 – 18:30	Gerätturnen Jungen	ÜL: Franz Koch
	19:00 – 21:00	Gerätturnen Jugendl. (LZ Niederwörresbach)	ÜL: Franz Koch
	20:30 – 22:00	Bogenschießen (Wintermonate)	ÜL: Sigi Bartholomäus
Sa.	10:00 – 11:00	Zumba (Kursangebot)	Leitung: Michaela Dietz
	11:00 – 13:00	Bogenschießen von 6 bis 99 Jahre	ÜL: Sigi Bartholomäus
So.	09:00	Lauf- und Walkingtreff geplante Wanderungen	Ansprechpartner: Hanne Demand Ansprechpartner: Heinrich Schubert