

Sportangebot

Stand: April 26

Turnverein Odernheim
am Glan 1890 e.V.



Montag	<p>16:00 – 17:00 Kinderturnen 4-6jährige 17:00 – 18:30 Schach, Kinder und Jugendliche 19:00 – 20:00 Schach, Erwachsene 17:00 – 18:00 Ausgleichsgymnastik für Frauen 18:00 – 19:30 Stabilitätstraining für Jugendliche und Erw. 19:15 – 20:15 Konditionsgymnastik mit Musik, Spiel & Tanz</p>	<p>ÜL: N.N. ÜL: Achim Schwiete ÜL: Achim Schwiete ÜL: Karin Wagner ÜL: Lothar Dongus ÜL: Benno Gennies</p>
Dienstag	<p>09:00 – 10:00 Faszientraining (Kursangebot) 16:00 Lauf- u. Walkingtreff, Radtouren (im Sommer) 16:00 – 17:00 Eltern und Kind Turnen 17:00 – 19:00 Gerätturnen, Jungen 17:15 – 18:45 Schwimmen für Kinder (2 Kurse, Meisenheim) 19:00 – 20:30 Schwimmen für Erw. (2 Kurse, nur im Frühjahr) 19:00 – 20:30 "Fit für's Herz"</p>	<p>Leitung: Steffi Krennerich Ansprechpartner: Hanne Demand ÜL: Annika Seefeldt ÜL: Franz Koch ÜL: Anke Biehl mit Helfer ÜL: Anke Biehl ÜL: Wolfgang Scheib</p>
Mittwoch	<p>08:00 – 09:00 Rückentraining 09:00 – 10:00 Krabbelgruppe, ab ca. 1 Jahr 14:00 – 15:00 Ausgleichsgymnastik für Frauen 15:00 Boule 16:15 – 17:45 Gerätturnen Mädchen ab 5 Jahre 18:00 – 19:00 Laufftreff Anfänger und Wiedereinsteiger (Erw.) 18:00 – 19:00 Pilates (Kursangebot) 19:00 – 20:00 Fitness-Mix für Frauen 19:00 – 21:00 Gerätturnen Jugendl. (LZ Niederwörresbach) 20:00 – 21:30 Badminton für Erwachsene</p>	<p>ÜL: Lothar Dongus Ansprechpartner: Theresa Heffner ÜL: Helga Kühn ÜL: Jean Rossé ÜL: Anna Sagalski und Helfer Ansprechpartner: Thorsten Lahm Leitung: Monika Löffler ÜL: Carina Seibel ÜL: Franz Koch ÜL: Matthias Kürzer</p>
Donnerstag	<p>10:00 – 11:00 Fit ins Alter 14:00 – 14:45 Reha-Sport mit dem Stuhl (Orthopädie) 15:00 – 15:45 Reha-Sport (Orthopädie) 16:30 – 17:30 Leichtathletik, ab 6 Jahre 17:30 – 19:00 Leichtathletik, ab 10 Jahre 17:30 – 19:00 Laufend fit! Lauftraining für Kinder u. Jugendl. 19:00 – 20:15 Fitnessgymnastik für Männer 20:15 – 22:00 Prellball</p>	<p>ÜL: Wolfgang Scheib ÜL: Claudia Lowery ÜL: Claudia Lowery ÜL: Benno Gennies ÜL: Benno Gennies ÜL: Hans-Günter Winkler ÜL: Manfred Porth ÜL: Simon Euler</p>
Freitag	<p>15:00 Boule (Uhrzeit nach Absprache) 17:00 – 18:30 Gerätturnen, Jungen 19:00 – 21:00 Gerätturnen Jugendl. (LZ Niederwörresbach) 20:30 – 22:00 Bogenschießen (Wintermonate)</p>	<p>ÜL: Jean Rossé ÜL: Franz Koch ÜL: Franz Koch ÜL: Siggie Bartholomäus</p>
Sa.	<p>10:00 – 11:00 Zumba (Kursangebot) 11:00 – 13:00 Bogenschießen von 6 bis 99 Jahre</p>	<p>Leitung: Michaela Dietz ÜL: Siggie Bartholomäus</p>
So.	<p>09:00 Lauf- und Walkingtreff geplante Wanderungen 17:00 – 19:00 Gerätturnen, Jungen</p>	<p>Ansprechpartner: Hanne Demand Ansprechpartner: Heinrich Schubert ÜL: Franz Koch</p>