



# Trainingsgruppen - Trainingszeiten



Beschreibung	Gruppe	Alter	Übungsleiter	Veranstaltungsort / Schule	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Freizeitfußball	Männer	Ü16	Marco Veith	Europa-Gesamtschule; Gottesacker		20.00 - 21.30				
Gerät-/Turnen Freizeitsport	Männer * Frauen	Ü16	Bredebusch	Reichshof-Grundschule; Kühlingstraße					19.00 - 21.30	
Step-Aerobic (gerade Wochen) /	Frauen	Ü16	Sabrina Schorning	Reichshof-Grundschule; Kühlingstraße	20.15 - 21.30					
Boxerobic (ungerade Wochen)	Frauen	Ü16	Sabrina Schorning	Reichshof-Grundschule; Kühlingstraße	20.15 - 21.30					
Bodyforming für Sie und ihn	Frauen * Männer	Ü16	Elisa Trappe	Europa-Gesamtschule; Gottesacker		18.30 - 19.45				
Dance-Aerobic & Workout	Frauen	Ü16	Sarah Fischer-Trappe	Reichshof-Grundschule; Kühlingstraße			18.00 - 19.30			
Zumba	Frauen	Ü16	Liza Armann	Reichshof-Grundschule; Kühlingstraße				19.30 - 20.30		
Fit am Samstag - Wechselangebot	Frauen * Männer	Ü16	wechselt, siehe Flyer	Reichshof-Grundschule; Kühlingstraße						10.00 - 11.30
Gymnastik	Frauen	Ü40	Erika Knorr	Reichshof-Grundschule; Kühlingstraße	17.45 - 18.45					
Sitzgymnastik	Frauen * Männer	Ü50	Erika Knorr	Erich-Kästner-Grundschule; Flughafenstraße			16.15 - 17.30			
Bodyfit	Frauen * Männer	Ü30	Heike Wagner / Anja Röllecke	Reichshof-Grundschule; Kühlingstraße	19.00 - 20.00					
Fitgymnastik	Frauen	Ü45	Simone Heinemann	Fichte-Grundschule; Haßlindestraße		18.00 - 19.30				
Er & Sie - Gymnastik	Frauen * Männer	Ü50	Erika Knorr	Erich-Kästner-Grundschule; Flughafenstraße			17.45 - 19.00			
Fit-Mix	Frauen * Männer	Ü45	Simone Heinemann	Reichshof-Grundschule; Kühlingstraße				18.00 - 19.20		
Move - rhythmisches Kräftigungstraining	Männer, Frauen	Ü20	Mirja Reinecke-Nenig / Stela Bechedahl	Reichshof-Grundschule; Kühlingstraße					17.45-18.45	
Eltern & Kind Turnen (U3) 1 *	Eltern, Kinder	1,5 - 03	Elisa Trappe	Geschwister-Scholl-GE; Haferfeldstraße	16.00 - 16.45					
Eltern & Kind Turnen (U3) 2 *	Eltern, Kinder	1,5 - 03	Elisa Trappe	Geschwister-Scholl-GE; Haferfeldstraße	17.00 - 17.45					
Eltern & Kind Turnen (U4) 1 *	Eltern, Kinder	1,5 - 04	Elisa Trappe	Europa-Gesamtschule; Gottesacker		15.15 - 16.00				
Eltern & Kind Turnen (U4) 2 *	Eltern, Kinder	1,5 - 04	Elisa Trappe	Europa-Gesamtschule; Gottesacker		16.15 - 17.00				
Eltern & Kind Turnen (U4) 3 *	Eltern, Kinder	1,5 - 04	Elisa Trappe	Europa-Gesamtschule; Gottesacker		17.15 - 18.00				
Eltern & Kind Turnen (Ü3)	Eltern, Kinder	03 - 05	Rainer Blumenkamp	Reichshof-Grundschule; Kühlingstraße	16.15 - 17.30					
Kinderturnen 1 *	Mädchen, Jungen	03 - 05	Sarah Fischer-Trappe	Geschwister-Scholl-GE; Haferfeldstraße	16.15 - 17.00					
Vorschulturnen Spiel & Sport*	Mädchen, Jungen	05 - 07	Sarah Fischer-Trappe	Geschwister-Scholl-GE; Haferfeldstraße	17.05 - 17.50					
Kinderturnen 2 *	Mädchen, Jungen	03 - 06	Nadine Rubach	Europa-Gesamtschule; Gottesacker		16.30 - 17.45				
Spiel und Spaß Turnen *	Mädchen, Jungen	06 - 10	Paulina Buß / Chantal Schaaf	Geschwister-Scholl-GE; Haferfeldstraße	16.30 - 17.45					
Geräteturnen (Grundlagenkurs)	Mädchen, Jungen	05 - 12	Rainer Blumenkamp	Reichshof-Grundschule; Kühlingstraße		16.15 - 18.30		16.15 - 18.00		
Spiel und Spaß mit Sportspielen	Teens	10 - 16	Sonja aus der Wieschen	Europa-Gesamtschule; Gottesacker			16.15 - 17.45			
Spiel und Spaß Turnen	Mädchen, Jungen	05 - 09	Rainer Blumenkamp	Europa-Gesamtschule; Gottesacker					16.15 - 17.45	
Tanz & Spiel (Popcorns)*	Mädchen/Jungen	03 - 05	Elisa Trappe	Geschwister-Scholl-GE; Haferfeldstraße					16.00 - 16.45	
Tanz & Spiel (Lollipops)	Mädchen/Jungen	05 - 6,5	Sarah Fischer-Trappe	Geschwister-Scholl-GE; Haferfeldstraße					16.00 - 16.45	
Tanz & Spiel (Candys)	Mädchen	06 - 08	Chantal Schaaf	Geschwister-Scholl-GE; Haferfeldstraße					16.15 - 17.00	
Chart Tanz (Dancing Monsters)	Mädchen	08 - 12	Elisa Trappe	Geschwister-Scholl-GE; Haferfeldstraße					16.50 - 17.50	
Hip Hop	Mädchen	08 - 12	Franka Brüggemann/ Chantal Schaaf	Geschwister-Scholl-GE; Haferfeldstraße					16.45 - 18.00	
Chart Tanz (Dancing Girls)	Mädchen	10 - 16	Sarah Fischer-Trappe	Geschwister-Scholl-GE; Haferfeldstraße					17.00 - 17.50	
Freies Tanzen	Frauen	Ü 18	Fischer-Trappe / Trappe	Reichshof-Grundschule; Kühlingstraße			19.30 - 21.00			
<b>Mitgliedsbeiträge</b>			<b>Ermäßigungen:</b>			<b>Beispiele:</b>				
Aufnahmegebühr	5,00 € einmalig		2. Mitglied	0,50 €	1 Elternteil + 1 Kind	9,50 €	monatlich	* Momentan sind alle Plätze belegt.		
bis vollendete 17 Jahre	4,00 € monatlich		3. Mitglied	1,50 €	1 Elternteil + 2 Kinder	12,00 €	monatlich	Eine Schnupperstunde ist nicht möglich.		
ab 18 Jahre	6,00 € monatlich		ab dem 4. Mitglied	2,00 €	Eltern + 1 Kind	14,00 €	monatlich	Sie können sich gerne über das Kontaktformular,		
passive Mitglieder	18,00 € jährlich				Eltern + 2 Kinder	16,00 €	monatlich	auf unserer Internetseite, auf die Warteliste setzen lassen.		