


# Das Angebot der Turnsparte im Überblick

Stand: 12.09.2020

| Uhrzeit | Montag                                                                            |                                       |                                                                      | Dienstag                                                 |                                                        |                                            |                                                                      | Mittwoch                                       |                                                                                                   |                                                   | Donnerstag               |                                                          |                                                                      | Freitag                                  | Samstag                                                               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|         | Turnhalle Liekwegen                                                               | Mehrzweckraum Hüttenstr. 2, Nienstädt | Outdoor                                                              | Turnhalle Liekwegen                                      | Mehrzweckraum Hüttenstr. 2, Nienstädt                  | Sporthalle Nienstädt                       | Outdoor                                                              | Turnhalle Liekwegen                            | Mehrzweckraum Hüttenstr. 2, Nienstädt                                                             | Mehrgenerationenhaus; In den Zäunen 2, Seegebruch | Turnhalle Liekwegen      | Mehrzweckraum Hüttenstr. 2, Nienstädt                    | Outdoor                                                              | Turnhalle Liekwegen                      | Turnhalle Liekwegen                                                   |
| 08:00   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          |                                                        |                                            | Nordic Walking<br>Treff: Parkplatz Waldrand<br>Silvia W. + Frauke K. |                                                |                                                                                                   |                                                   |                          |                                                          | Nordic Walking<br>Treff: Parkplatz Waldrand<br>Silvia W. + Frauke K. |                                          |                                                                       |
| 08:30   |  |                                       |                                                                      | Feldenkrais<br>10x ab 24.08<br>Friederich Möller         |                                                        |                                            |                                                                      |                                                |                                                                                                   |                                                   |                          |                                                          |                                                                      |                                          |                                                                       |
| 09:00   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          |                                                        |                                            |                                                                      |                                                |                                                                                                   |                                                   |                          |                                                          |                                                                      |                                          |                                                                       |
| 09:30   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          |                                                        |                                            |                                                                      |                                                | Wirbelsäulen-Gymnastik<br>Petra Watermann                                                         |                                                   |                          |                                                          |                                                                      |                                          |                                                                       |
| 10:00   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          |                                                        |                                            |                                                                      |                                                |                                                                                                   |                                                   |                          |                                                          |                                                                      |                                          |                                                                       |
| 14:30   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          |                                                        |                                            |                                                                      |                                                |                                                                                                   |                                                   |                          |                                                          |                                                                      |                                          | Dance Hall<br>Jeden 2. Samstag im Monat<br>10-14 Uhr<br>Vivienne Fahn |
| 15:00   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          |                                                        |                                            |                                                                      |                                                |                                                                                                   |                                                   |                          |                                                          |                                                                      |                                          |                                                                       |
| 15:30   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          | ggf.<br>2. Tanzgruppe<br>Ella Tscherbner               |                                            | Kinderturnen<br>KiGaSülbeck<br>Gisela Jansen                         |                                                | Tanzmäuse<br>Kindergartenkinder<br>Anett Steinberg                                                |                                                   |                          | Eltern-Kind-Turnen<br>1,5 bis 3 Jahre<br>Rosa Siersleben |                                                                      | Hip Hop<br>8 bis 11 Jahre<br>Kim Hansing |                                                                       |
| 16:00   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          |                                                        |                                            |                                                                      |                                                |                                                                                                   |                                                   |                          | Kinderturnen<br>Kindergartenkinder<br>Rosa Siersleben    |                                                                      | Hip Hop<br>ab 12 Jahre<br>Kim Hansing    |                                                                       |
| 16:30   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          | Kindertanzen<br>Grundschulkind<br>Ella Tscherbner      |                                            |                                                                      |                                                | Kinderturnen<br>Grundschulkind<br>Torsten Brüggem.<br>Annika Fauth                                |                                                   |                          | Kinderturnen<br>Kindergartenkinder<br>Rosa Siersleben    |                                                                      |                                          |                                                                       |
| 17:00   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          | Beckenboden<br>ab Oktober<br>Heike Giesker             |                                            |                                                                      |                                                | Turnen m/w<br>Fortschritte<br>ab 9 Jahre<br>Christine Schaper<br>Torsten Brüggem.<br>Annika Fauth |                                                   |                          |                                                          |                                                                      |                                          |                                                                       |
| 17:30   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          |                                                        |                                            |                                                                      |                                                |                                                                                                   |                                                   |                          |                                                          |                                                                      |                                          |                                                                       |
| 18:00   | Tischtennis<br>Rainer Krebs                                                       |                                       |                                                                      |                                                          |                                                        |                                            |                                                                      |                                                |                                                                                                   |                                                   |                          |                                                          |                                                                      |                                          |                                                                       |
| 18:30   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          |                                                        |                                            |                                                                      |                                                |                                                                                                   |                                                   |                          |                                                          |                                                                      |                                          |                                                                       |
| 19:00   |                                                                                   |                                       |                                                                      | Fit forever<br>Christine Schaper<br>Franzi Oehlke        |                                                        |                                            |                                                                      |                                                |                                                                                                   | FiftyFit<br>Herren 50+<br>Joachim W. + Ilka T.    |                          |                                                          |                                                                      |                                          |                                                                       |
| 19:30   |                                                                                   |                                       | Nordic Walking<br>Treff: Parkplatz Waldrand<br>Silvia W. + Frauke K. |                                                          | Step/<br>Workout<br>Ilka Tscherbner<br>(wochenwechsel) |                                            |                                                                      |                                                |                                                                                                   |                                                   | Zumba<br>Ilka Tscherbner |                                                          |                                                                      |                                          |                                                                       |
| 20:00   | Jumping<br>Imke Busche<br>ab 13.09.                                               |                                       |                                                                      | Faszienkurs<br>Ute Runge<br>(19:45-20:45)<br>10x ab 7.9. |                                                        | Yoga<br>Ilka Tscherbner<br>(wochenwechsel) |                                                                      | Wirbelsäulen-Gymnastik<br>Rebecca Fließ-Blaume | Jumping<br>Imke Busche<br>ab 15.09.                                                               |                                                   |                          |                                                          | Damengym.<br>50+<br>Trainierteam                                     |                                          |                                                                       |
| 20:30   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          |                                                        |                                            |                                                                      |                                                |                                                                                                   |                                                   |                          |                                                          |                                                                      |                                          |                                                                       |
| 21:00   |                                                                                   |                                       |                                                                      |                                                          |                                                        |                                            |                                                                      | ggf. Gruppenteilung<br>Wirbelsäulen-gymnastik  |                                                                                                   |                                                   |                          |                                                          |                                                                      |                                          |                                                                       |

Angebote für Erwachsene

Angebote für Kinder & Jugendliche

Kurse für Erwachsene (ggf. Kurzgehören)