

### Unsere Trainings- und Übungszeiten

#### Für Erwachsene

##### Rückengymnastik

Montag

Sporthalle Grundschule Pfalzel

08:15 - 09:15 Uhr

##### Rückengymnastik

Dienstag

Sporthalle Grundschule Pfalzel

19:00 - 20:00 Uhr

Übungsleiterin Gerda Adamy - Tel. 0651 - 61757

##### Rückengymnastik

Freitag

Sporthalle Grundschule Pfalzel

17:15 - 18:45 Uhr

Übungsleiterin Uschi Elsen - Tel. 0651 - 67709

##### Yoga

Dienstag

Sporthalle Grundschule Pfalzel

20:00 - 21:30 Uhr

Übungsleiterin Rita Seer - Tel. 06502 - 4034099

##### Arobic

Mittwoch

Sporthalle Grundschule Pfalzel

18:30 - 20:00 Uhr

Übungsleiterin Christa Dahm - Tel. 0651 - 56144020

##### Tischtennis

Mittwoch

Sporthalle Grundschule Pfalzel

20:15 - 22:00 Uhr

Übungsleiter Gerwin Emmerich - Tel. 0651 - 9668381

##### Body Fit

Donnerstag

Sporthalle Grundschule Pfalzel

19:00 - 20:00 Uhr

Übungsleiterin Kerstin Grifka - Tel. 0176 - 21930223

### Für Kinder und Jugendliche

#### Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr

Montag	Sporthalle Grundschule Pfalzel	15:00 - 15:45 Uhr
--------	--------------------------------	-------------------

#### Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr

Donnerstag	Sporthalle Grundschule Pfalzel	17:00 - 17:45 Uhr
------------	--------------------------------	-------------------

Übungsleiterin Simone Fritsch - Tel. 0179 - 2156540

#### Geräteturnen

Geräteturnen Anfänger ab 6 Jahren

Montag	Sporthalle Mäusheckerweg	16:00 - 16:45 Uhr
--------	--------------------------	-------------------

Geräteturnen Fortgeschrittene ab 6 Jahren

Montag	Sporthalle Mäusheckerweg	16:45 - 17:30 Uhr
--------	--------------------------	-------------------

Geräteturnen Fortgeschrittene ab 11 Jahren

Donnerstag	Sporthalle Mäusheckerweg	19:00 - 20:30 Uhr
------------	--------------------------	-------------------

Leichtathletik ab 6 Jahren

Montag	Sporthalle Mäusheckerweg	17:30 - 18:15 Uhr
--------	--------------------------	-------------------

Übungsleiterinnen Simone Fritsch und Uschi Backendorf

#### Kindertanzen

Kindertanzen ab 4 Jahren

Donnerstag	Sporthalle Grundschule Pfalzel	14.00 - 14:45 Uhr
------------	--------------------------------	-------------------

Übungsleiterinnen Simone Fritsch und Uschi Backendorf

Kindertanzen Grundschule 1

Dienstag	Sporthalle Grundschule Pfalzel	16:30 - 17:15 Uhr
----------	--------------------------------	-------------------

Kindertanzen Grundschule 2

Dienstag	Sporthalle Grundschule Pfalzel	17:15 - 18:00 Uhr
----------	--------------------------------	-------------------

Kindertanzen ab 5. Klasse

Dienstag	Sporthalle Grundschule Pfalzel	18:00 - 18:45 Uhr
----------	--------------------------------	-------------------

Übungsleiterin Katharina Kreber - Tel. 0176 - 22780041

### Kinderturnen

ab 1. Klasse

Dienstag

Sporthalle Grundschule Pfalzel

15:30 - 16:30 Uhr

Übungsleiterin Uschi Backendorf - Tel. 0651 - 61456

### Kinderturnen

1. Gruppe: geboren im Zeitraum 01.09.2017 - 31.08.2018
2. Gruppe: geboren im Zeitraum 01.09.2018 - 31.08.2019
3. Gruppe: geboren im Zeitraum 01.09.2019 - 31.08.2020
4. Gruppe: geboren im Zeitraum 01.09.2016 - 31.08.2017

Donnerstag

Sporthalle Grundschule Pfalzel

14:45 - 15:30 Uhr

Donnerstag

Sporthalle Grundschule Pfalzel

15:30 - 16:15 Uhr

Donnerstag

Sporthalle Grundschule Pfalzel

16:15 - 17:00 Uhr

Donnerstag

Sporthalle Grundschule Pfalzel

17:45 - 18:30 Uhr

Übungsleiterinnen Simone Fritsch und Uschi Backendorf

### Basketball

Basketball ab 14 Jahren

Mittwoch

Sporthalle Grundschule Pfalzel

17:00 - 18:15 Uhr

Freitag

Sporthalle Grundschule Pfalzel

15:30 - 16:45 Uhr

Trainer Jonas Bohlen – Betreuer Jörg Elsen

Simone Fritsch      Tel. 0179 – 21 56 540  
Gerda Adamy        Tel. 0651 – 61 757  
Rita Seer            Tel. 06502 – 40 34 099  
Kerstin Grifka      Tel. 0176 – 21 930 223  
Jörg Elsen            Tel. 0172 – 78 15 656

Katharina Kreber    Tel. 0176 – 22 78 00 41  
Uschi Elsen            Tel. 0651 – 67 709  
Christa Dahm         Tel. 0651 – 56 144 020  
Gerwin Emmerich    Tel. 0176 – 431 314 69