

## Unsere Trainings- und Übungszeiten 2023/2024

### 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*

## 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 - 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*

Spiel, Spaß und Turnen für Kinder ab dem 1. Schuljahr

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

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 01.09.2018 - 31.08.2019
2. Gruppe: geboren im Zeitraum 01.09.2019 - 31.08.2020
3. Gruppe: geboren im Zeitraum 01.09.2020 - 31.08.2021
4. Gruppe: geboren im Zeitraum 01.09.2017 - 31.08.2018

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*

Simone Fritsch    Tel. 0179 – 21 56 540  
Gerda Adamy      Tel. 0651 – 61 757  
Rita Seer          Tel. 06502 – 40 34 099  
Gerwin Emmerich    Tel. 0176 – 431 314 69

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

**Gültig vom 01. November 2023 – 31. Oktober 2024**