

# Kursplan der Turnsparte

| Kurs  | Wochentag   | Uhrzeit     | Ort          | Übungsleiterin                 |
|---|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| Eltern-Kind-Turnen                                  | montags     | 16:00-17:00 | Sporthalle   | Janina Sperling                |
| Rückengymnastik<br>(Männer und Frauen)              | montags     | 18:00-19:00 | Sporthalle   | Monika Schaper-<br>Ahlbrecht   |
| Yoga<br>(Frauen)                                    | montags     | 18:00-19:00 | Kindergarten | Katharina Zielke               |
| Yoga<br>(Männer und Frauen)                         | montags     | 19:10-20:10 | Kindergarten | Katharina Zielke               |
| Kinderturnen<br>3-5 jährige                         | dienstags   | 15:30-16:30 | Sporthalle   | Maike Schulte<br>Johanna Heidt |
| Kinderturnen<br>5-8 jährige                         | dienstags   | 16:30-17:30 | Sporthalle   | Maike Schulte<br>Johanna Heidt |
| Latin Dance   | dienstags   | 20:00-21:00 | Sporthalle   | Maike Schulte                  |
| Pilates<br>(Männer und Frauen)                      | mittwochs   | 18:15-19:15 | Sporthalle   | Viktoria Ritter                |
| Jazz Dance  | donnerstags | 18:30-19:30 | Sporthalle   | Claudia Kolms                  |
| Fit, beweglich und<br>gesund<br>(Frauen)            | donnerstags | 19:30-20:30 | Sporthalle   | Sandra Eggestein               |
| Fit, beweglich und<br>gesund<br>(Männer und Frauen) | donnerstags | 20:30-21:30 | Sporthalle   | Sandra Eggestein               |
| Yoga am Vormittag<br>(Männer und Frauen)            | freitags    | 11:30-13.00 | Sporthalle   | Switlana<br>Melnikova          |