

## Turnplan

(Stand: 27.01.2019)



### Aerobic & Tanzen

| Tag        | Zeit             | Sportangebot                                                                                             | Leitung       | Telefon           | Ort |
|------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------|-----|
| Dienstag   | 09.00 -<br>10.15 | Karibic-Dance Fitness                                                                                    | Carmen Otto   | 0170-<br>2736280  | W   |
|            | 18.45 -<br>20.00 | Body-Fit, mixed                                                                                          | Danja Apfel   | 02192/<br>82993   | W   |
|            | 20.00 -<br>21.30 | Aerobic, Bodytoning und Body-Balance<br>gemischt (Problemzonentraining,<br>Rückentraining u. Stretching) | Sabine Weiß   | 02192/<br>82549   | W   |
| Mittwoch   | 20.15 -<br>21.30 | Aerobic, Problemzonentraining,<br>Rückentraining u. Stretching                                           | Petra Koop    | 02192/<br>9339883 | W   |
| Donnerstag | 19.15 -<br>20.00 | Mixed power Workout                                                                                      | Janina Decker | 0177/<br>2480874  | W   |

Ort(e): W = Turnhalle Winterhagen



### Akrobatik & Einrad & Parkour

| Tag        | Zeit             | Sportangebot                               | Leitung            | Telefon           | Ort |
|------------|------------------|--------------------------------------------|--------------------|-------------------|-----|
| Montag     | 17.00 -<br>18.30 | Akrobatik gemischt alle jugendl. Jahrgänge | Hans-Joachim Wolff | 0157/<br>55596288 | L   |
| Mittwoch   | 16.00 -<br>17.30 | Hallenparkour gem. 14 - 25 J.              | Alexander Busch    | 0157/<br>79272507 | W   |
| Donnerstag | 17.00 -<br>19.00 | Akrobatik gemischt alle Jahrgänge          | H. J. Wolff        | 0157/<br>55596288 | W   |
| Freitag    | 16.30 -<br>17.30 | Einrad                                     | Hans-Joachim Wolff | 0157/<br>55596288 | L   |

Ort(e): L = Löwen-Grundschule (KGS); W = Turnhalle Winterhagen



### Ausgleichssportarten

| Tag     | Zeit             | Sportangebot                   | Leitung         | Telefon        | Ort |
|---------|------------------|--------------------------------|-----------------|----------------|-----|
| Montag  | 17.15 -<br>19.00 | Volleyball mixed               | Jürgen Hausmann | 02192/<br>2827 | W   |
| Freitag | 17.30 -<br>19.00 | Basketball gemischt Erwachsene | Holger Sube     | 02192/<br>3298 | W   |

Ort(e): W = Turnhalle Winterhagen

**Turnplan (Fortsetzung)**

(Stand: 27.01.2019)



**Babyturnen**

| Tag      | Zeit             | Sportangebot                                                            | Leitung       | Telefon           | Ort |
|----------|------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------|-----|
| Montag   | 10.00 -<br>11.30 | Spiel- und Bewegungsgruppe f. Kleinkinder<br>(ab Laufalter bis 3 Jahre) | Claudia Bauer | 02192/<br>8546668 | W   |
| Mittwoch | 09.30 -<br>11.00 | Krabbelgruppe                                                           | Steffi Decker | 02192/<br>82864   | W   |

Ort(e): W = Turnhalle Winterhagen



**Badminton**

| Tag     | Zeit             | Sportangebot            | Leitung        | Telefon           | Ort |
|---------|------------------|-------------------------|----------------|-------------------|-----|
| Freitag | 18.30 -<br>22.00 | Badminton mixed         | Heinz Schmitz  | 02192/<br>9189750 | B   |
|         | 19.30 -<br>21.30 | Badminton / Altersriege | Michael Krause | 02192/<br>3678    | W   |

Ort(e): B = Mehrzweckhalle Brunsbachtal; W = Turnhalle Winterhagen



**Prellball**

| Tag     | Zeit             | Sportangebot                                                                          | Leitung       | Telefon          | Ort |
|---------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|-----|
| Montag  | 20.30 -<br>21.30 | Prellball Jugendklasse (Männer- und<br>Frauenklasse)                                  | Michael Köthe | 02192/<br>933951 | W   |
| Freitag | 18.30 -<br>20.00 | Prellball für Jungen und Mädchen von 9 bis<br>14 Jahre                                | Michael Köthe | 02192/<br>933951 | B   |
|         | 19.30 -<br>21.30 | Prellball für Jungen und Mädchen von 15 bis<br>18 Jahre<br>(Männer- und Frauenklasse) | Michael Köthe | 02192/<br>933951 | B   |

Ort(e): W = Turnhalle Winterhagen; B = Mehrzweckhalle Brunsbachtal

**Turnplan (Fortsetzung)**

(Stand: 27.01.2019)



**Trampolinturnen**

| Tag        | Zeit             | Sportangebot                              | Leitung                              | Telefon                              | Ort |
|------------|------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----|
| Montag     | 15.00 -<br>17.15 | Trampolinturnen (Kader & Leistung)        | Claudia Kiel                         | 02192/<br>932644                     | B   |
| Dienstag   | 14.00 -<br>16.15 | Trampolinturnen                           | Inge Osenberg<br>Natalie Albrecht    | 02192/<br>82169<br>02267/<br>6552461 | H   |
| Mittwoch   | 14.30 -<br>16.00 | Trampolinturnen für Bambinis (3-5jährige) | Natalie Albrecht                     | 02267/<br>6552461                    | W   |
|            | 18.00 -<br>20.00 | Trampolinturnen                           | Lena Lienenkämper<br>Angela Osenberg | 02192/<br>93644                      | B   |
|            | 20.00 -<br>22.00 | Trampolinturnen                           | Lena Lienenkämper                    | 02192/<br>932644                     | B   |
| Donnerstag | 15.00 -<br>17.30 | Trampolinturnen (Leistungsgruppe)         | Claudia Kiel                         | 02192/<br>932644                     | B   |
| Freitag    | 15.00 -<br>18.00 | Trampolinturnen                           | Natalie Albrecht                     | 02267/<br>6552461                    | H   |
|            | 16.30 -<br>18.00 | Trampolinturnen                           | Claudia Kiel                         | 02192/<br>932644                     | H   |

Ort(e): B = Mehrzweckhalle Brunsbachtal; H = Hauptschulturnhalle Hückeswagen; W = Turnhalle Winterhagen



**Turnen & Ausdauersport**

| Tag      | Zeit             | Sportangebot                                              | Leitung              | Telefon           | Ort |
|----------|------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|-----|
| Montag   | 14.30 -<br>15.45 | Kinderturnen gemischt 3½ bis 5½ Jahre                     | Gabi Lorse           | 02192/<br>935323  | W   |
|          | 16.00 -<br>17.00 | Mutter & Kind-Turnen                                      | Monika Maresch       | 02192/<br>931426  | W   |
|          | 19.00 -<br>20.30 | Ausgleichssport Männer                                    | Hans-Peter Danielsen | 02192/<br>5676    | W   |
| Dienstag | 16.00 -<br>17.30 | KiBoTu (Kinder-Boden-Turnen) -<br>gemischt 5 ½ - 10 Jahre | Dennis Decker        | 0152/<br>34046004 | W   |

Ort(e): W = Turnhalle Winterhagen

**Turnplan (Fortsetzung)**

(Stand: 27.01.2019)



**Walking & Wandern**

| Tag      | Zeit                | Sportangebot                                                        | Leitung       | Telefon        | Ort |
|----------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|-----|
| Montag   | ab 18.00 -<br>19.00 | Nordic-Walking Treffpunkt Wanderparkplatz<br>Zur Mul / Grünestrasse | Gerhard Broch | 02192/<br>3496 | W   |
| Dienstag | 09.00 -<br>10.30    | Nordic-Walking Treffpunkt<br>Wuppervorsperre neben Fa. Pflitsch     | Gerhard Broch | 02192/<br>3496 | W   |

Ort(e): W = Turnhalle Winterhagen



**Wellnessport**

| Tag      | Zeit             | Sportangebot                                                  | Leitung                | Telefon          | Ort |
|----------|------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|-----|
| Dienstag | 10.30 -<br>11.30 | Ausdauertraining und Rückenschule<br>gemischt für Ältere      | Monika Maresch         | 02192/<br>931426 | W   |
|          | 17.30 -<br>18.30 | Pilates - (In Kursform, bitte Übungsleiterin<br>kontaktieren) | Rita Gieske            | 0162/<br>9869350 | W   |
| Mittwoch | 17.45 -<br>18.45 | Gymnastik für Mollige                                         | Monika Maresch         | 02192/<br>931426 | W   |
|          | 19.00 -<br>20.00 | Rückenfit mit Pilates (gemischte Gruppe)                      | Sabine Weiß u. diverse | 02192/<br>82549  | W   |
| Freitag  | 09.30 -<br>10.30 | Pilates (In Kursform, bitte Übungsleiterin<br>kontaktieren)   | Rita Gieske            | 0162/<br>9869350 | W   |

Ort(e): W = Turnhalle Winterhagen