



## Trainingszeiten

## Winter

Stand: 08.01.2024

### Turnhalle Grundschule Dr. H.Jasper-Str.16

|     |               |                              |   |                      |
|-----|---------------|------------------------------|---|----------------------|
| MO. | 15:30 - 16:15 | Kinder-Turnen                | 4 - 6 Jahre Kinder von A-K  | A. Oezcelik          |
|     | 16:15 - 17:00 | Kinder-Turnen                | 4 - 6 Jahre Kinder L-Z  | A. Oezcelik          |
|     | 17:00 - 18:00 | Seniorengymnastik            | Damen   | S. Pioßek            |
|     | 18:30 - 21:00 | Bogensport im Winter         | Freizeitgruppe  | A. Parke             |
| DI. | 15:30 - 16:15 | Fit mit und an Geräten       | 6 - 8 Jahre <b>A-M</b>  | N. Tschersich        |
|     | 16:00 - 17:00 | Fit mit und an Geräten       | 6 - 8 Jahre <b>N-Z</b>  | N. Tschersich        |
|     | 17:00 - 18:00 | Fit mit und an Geräten       | ab 9 Jahre  | N. Tschersich        |
|     | 18:00 - 19:00 | AROHA                        | Erwachsene  | E. Schütze           |
|     | ab 19:00      | Tischtennis                  | Erwachsene  | M. Geppert           |
| MI. | 15:30 - 17:00 | Eltern & Kind-Turnen         | 3 - 4 Jahre nur mit vorheriger Anmeldung  | K. Winterstein-Grahe |
|     | 19:30 - 22:00 | Freizeitgruppe Ballsport     | Männer  | S. Lies / Y. Friedel |
| DO. | 16:00 - 17:00 | <b>REHA-Sport für Kinder</b> | <b>ausschließl. nach Anmeldung bei N. Tschersich 0152-5496 6567 und ärztlicher Verordnung</b> | N. Tschersich        |
|     | 17:00 - 18:00 | Tischtennis                  | Kinder  | A. Werner            |
|     | 20:00 - 22:00 | Tischtennis                  | Jugend / Damen + Herren   | M. Geppert           |
| FR. | 15:30 - 16:15 | Eltern & Kind-Turnen         | 2 Jahre   | A. Kopitzke          |
|     | 16:15 - 17:00 | Eltern & Kind-Turnen         | 1 Jahre   | A. Kopitzke          |
|     | 17:00 - 17:45 | Eltern & Kind-Turnen         | 3 Jahre   | A. Kopitzke          |
|     | 18:00 - 19:00 | <b>Basketball</b>            | 12-16 Jahre   | F. Blum              |
|     | 19:00 - 20:00 | <b>Zumba-Time</b>            | alle ab 14 Jahren   | M. Salge             |
| SA. | 10:00 - 12:00 | Tischtennis                  | Nachwuchs   | Chr. Böse            |

### Sporthalle Realschule Am Panscheberg

|     |               |                                    |                               |                      |
|-----|---------------|------------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| MO. | 17:30 - 18:00 | Power-Bauch                        | alle                          | J. Goslar            |
|     | 18:00 - 19:00 | Step Aerobic                       | Damen                         | J. Goslar            |
|     | 19:00 - 21:30 | Volleyball                         | Jugendlich ab 14 Jahre, Damen | C. Kreye             |
| DI. | 10:00 - 11:00 | Walking                            | alle                          | A. Brodmann          |
|     | 16:30 - 17:15 | <b>Bewegung mit Musik</b>          | <b>Kinder von 4 - 7 Jahre</b> | S. Raffel            |
|     | 18:30 - 20:00 | Fitnessstraining                   | Herren                        | Chr. Parke           |
| MI. | 15:30 - 16:30 | <b>Ballspiele für Grundschüler</b> | <b>Kinder von 6-10 Jahre</b>  | K. Winterstein-Grahe |
|     | 16:30 - 17:30 | Leichtathletik                     | ab 8 Jahre                    | T. Lüddecke          |
|     | 18:30 - 19:30 | Bauch-Beine-Po II                  | Damen                         | Chr. Parke           |
|     | 19:30 - 22:00 | Volleyball                         | Damen                         | C. Kreye             |
| DO. | 18:00 - 19:00 | Schwingpower + more                | alle                          | J. Goslar            |
|     | 19:00 - 20:00 | Rückenfit                          | alle                          | N. Spierling         |
| FR. | 18:30 - 20:00 | Zirkeltraining                     | Damen / Herren                | Chr. Parke           |

### Sporthalle GS Steterburg Schulring

|     |               |                        |  |                     |
|-----|---------------|------------------------|--|---------------------|
| DI. | 18:45 - 19:45 | Damengymnastik         | Damen  | I. Wilde            |
|     | 19:45 - 21:00 | Damengymnastik         | Damen  | G. Hiesch           |
| MI. | 17:00 - 18:00 | Kinderturnen           | ab 4-6 Jahre                                       | C. Peifer           |
| DO. | 17:00 - 19:00 | Koreanische Kampfkunst | ab 5 bis 99 Jahre, Sondertraining nur in Absprache | M. / N. / E. Daniel |

### Sporthalle Hauptschule Am Sportpark

|     |               |                                  |                  |              |
|-----|---------------|----------------------------------|------------------|--------------|
| MO. | 18:00 - 20:00 | Tischtennis                      | Schüler + Jugend | M. Geppert   |
|     | 19:00 - 20:00 | Fit for Fun ggf. Stretch & Relax | Damen            | N. Spierling |
|     | 20:00 - 22:00 | Tischtennis                      | Damen + Herren   | M. Geppert   |

### Treffpunkt Bogensportanlage, Am Sportpark Outdoor Angebote

| Hallenbad SZ-Thiede Kreisstraße 18 nach Braunschweig |               |           |                  |                                       |
|--|---------------|-----------|------------------|---------------------------------------|
| MO.  | 18:30 - 19:30 | Schwimmen | Anfänger         | Hartung/Buchholz/Lier/Bothe/Landgraf  |
|  | 18:30 - 19:30 | Schwimmen | Schüler + Jugend | Lier / Köster Ledo / Obtmeier / Bothe |
| MI.  | 19:00 - 20:00 | Schwimmen | Schüler + Jugend | Buchholz / Lier                       |