

## Übersicht über die Sportangebote

Alle Sportangebote starten in der KW 23 (Ausnahme: Fitness-Gymnastik, Funktionelle Rückengymnastik => KW 24)

Änderungen zur früheren Regelung sind **rot** markiert.

### a. Sportangebot am Montag

#### i. Aerobic

Gruppenleitung: Susi Tintemann  
Zeit: montags, 19.00-19.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Jahnstraße

#### ii. Body Workout

Gruppenleitung: Susi Tintemann, Jörg Müller, Inge Lochner  
Zeit: montags, 20.00-20.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Schul- und Jahnstraße

#### iii. Gerätturnen weiblich/männlich

Gruppenleitung: **René Lochner, Bea Lochner, (Heike Wagener),**  
Jan Hartmann, Wolfgang Utz  
Zeit: montags, 17.45 – 19.45 Uhr  
Treffpunkt: Mädchen  
=> Eingang Schulturnhalle Schulstraße  
Jungs  
=> Eingang Schulturnhalle Jahnstraße

#### ~~iv. Gerätturnen weiblich~~

~~Gruppenleitung: Katja Regner  
Zeit: montags, 16.00-17.30 Uhr  
Treffpunkt: Fußballplatz hinter der Schulturnhalle  
Hinweis: Training auf dem Außengelände (nur bei schönem Wetter)~~

#### v. Turnmäuse

Gruppenleitung: Alexandra Zeuß, Lars Knirsch  
Zeit: **15.45-16.30 Uhr**  
**16.45-17.30 Uhr**  
**Gruppenaufteilung und Treffpunkte werden den Gruppenmitgliedern von den Übungsleitern separat mitgeteilt**

#### vi. Muskelmäuschen Gruppe 1 (nur bei Bedarf)

Gruppenleitung: Anneliese Holzmann  
Zeit: 17.30-18.30 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

vii. Muskelmäuschen Gruppe 2

Gruppenleitung: Anneliese Holzmann  
Zeit: 18:45-19.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

viii. Eisenbieger Gruppe 1

Gruppenleitung: **Gerhard Sauerborn**, Gerhard Holzmann  
Zeit: 20.00-21.00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

b. Sportangebot am Dienstag

i. Muskelmäuschen Gruppe 3

Gruppenleitung: Evi Polterauer  
Zeit: dienstags, 8.00-9.00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

ii. Muskelmäuschen Gruppe 4

Gruppenleitung: Elinor Brehm  
Zeit: dienstags, 9.15-10.15 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

c. Sportangebot am Mittwoch

i. Aerobic

Gruppenleitung: Susi Tintemann  
Zeit: mittwochs, 9.00-9.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Lohmühlhalle

ii. Bauch-Beine-Po

Gruppenleitung: Susi Tintemann  
Zeit: mittwochs, 10.00-10.30 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Lohmühlhalle

iii. Funktionelle Rückengymnastik

Gruppenleitung: Inge Lochner  
Zeit: mittwochs, 19.00-19.45 Uhr  
Treffpunkt: **Eingang Schulturnhalle Jahnstraße/Training im kleinen Hallenteil**

iv. Fitnessgymnastik

Gruppenleitung: Jörg Müller  
Zeit: mittwochs, 20.00-21.00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Jahnstraße/Training im großen Hallenteil

v. Gerätturnen weiblich

Gruppenleitung: René Lochner, Bea Lochner, Judith Kram, Katja Regner (Heike Wagener)  
Zeit: mittwochs, 18.00-19.45 Uhr  
Treffpunkt: Gruppe Heike Wagener  
=> Eingang Schulturnhalle Schulstraße  
  
Gruppen Judith Kram, Katja Regner  
=> Eingang Schulturnhalle Jahnstraße

vi. Gymnastik für Senioren

Gruppenleitung: Inge Lochner  
Zeit: mittwochs, 15.30-16.30 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Schulstraße  
~~Zusatzinformation: Die Teilnehmer sind normalerweise deutlich älter als 60 Jahre und gehören damit einer Risiko-Gruppe an. Daher findet die Gymnastik an und mit Stühlen statt, die im Abstand von jeweils mindestens 2m aufgestellt werden. Die Stühle werden nach Benutzung desinfiziert.~~

vii. Muskelmäuschen Gruppe 5

Gruppenleitung: Gudrun Müller  
Zeit: mittwochs, 8.00-9.00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

viii. Muskelmäuschen Gruppe 6

Gruppenleitung: Elinor Brehm  
Zeit: mittwochs, 9.15-10.15 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

ix. Eisenbieger Gruppe 2

Gruppenleitung: Gerhard Sauerborn, Gerhard Holzmann  
Zeit: mittwochs, 18.45-19.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

x. Eisenbieger Gruppe 3 (nur bei Bedarf)

Gruppenleitung: Gerhard Sauerborn  
Zeit: mittwochs, 20.00-21.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

xi. TG-Linos

Gruppenleitung: Anna Wolf, Marie Schramm  
Zeit: mittwochs, 16:45-17:45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Schulstra0e

d. Sportangebot am Donnerstag

i. Turnzwerge

Gruppenleitung: Kathrin Oppel  
Zeit: Gruppe 1, donnerstags, 15.30-16.30 Uhr  
Schulturnhalle komplett  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Schulstraße

Gruppenleitung: Kathrin Oppel  
Zeit: Gruppe 2, donnerstags, 16.45 – 17.45  
Schulturnhalle großer Teil  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Schulstraße

ii. Muskelmäuschen Gruppe 7

Gruppenleitung: Evi Polterauer  
Zeit: donnerstags, 18.45-19.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

iii. Muskelmäuschen Gruppe 8

Gruppenleitung: Patrizia Hilden  
Zeit: donnerstags, 20.00-21.00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

e. Sportangebot am Freitag (Beginn 14.5.2021)

i. Fit for Fun Girls (Step-Aerobic)

Gruppenleitung: Susi Tintemann  
Zeit: freitags, 16.00-16.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Schulstraße

ii. Rope Skipping

Gruppenleitung: Annika Milton, Emma Ohlmeyer  
Zeit: freitags, 17.00-17.45 Uhr (bei Nutzung des  
Außengeländes bis 18.00 Uhr)  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Jahnstraße

Hinweis: Training findet bei gutem Wetter auf dem Außengelände, bei schlechtem Wetter in der Schulturnhalle statt

iii. Gerätturnen weiblich/männlich

Gruppenleitung: Judith Kram, Katja Regner, Jan Hartmann, Wolfgang Utz

Zeit: freitags, 18.00-20.00 Uhr

Treffpunkt: Gruppen Judith Kram, Katja Regner  
=> Eingang Schulturnhalle Jahnstraße

Gruppe Jan Hartmann, Wolfgang Utz  
=> Eingang Schulturnhalle Schulstraße

iv. „Fit und entspannt ins Wochenende“

Gruppenleitung: Susi Tintemann

Zeit: freitags, 18:00-19:00, Kraftraum

Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Schulstraße