



## Jahressportprogramm der Abteilung Turn-, Freizeit- und Gesundheitssport

Stand Oktober 2018

Wochentag	Uhrzeit	Übungsgruppe und -leitung
<b>Montag</b>	09:00 – 10:00	<b>Nordic Walking</b> Treffpunkt: TSV Sportgelände; Leitung: Maria Fech (maria.toni.fech@gmail.com)
	15:30 – 16:15	<b>Eltern – Kind – Turnen für 1- und 2-Jährige; Gemeinsam spielen und turnen in einer Bewegungslandschaft</b> Leitung: Felix Bürger (Felix-buerger@gmx.net)
	16:15 -17:00	<b>Eltern – Kind – Turnen für 3- und 4-Jährige; Gemeinsam spielen und turnen in einer Bewegungslandschaft</b> Leitung: Felix Bürger
	17:00 - 18:00	<b>Erlebnisturnen und Spielen für 5- und 6-Jährige</b> Leitung: Gabriele Plutka (Gabi.plutka@icloud.com)
<b>Dienstag</b>	17:30 – 19:00	<b>Fit und aktiv</b> Fitness- und Präventionssport; Circuit-Training & funktionelle Gymnastik Leitung: Luminița Balta (gesundheitssport@tsv-gernlinden.com)
	19:00 - 20:00	<b>Power and Fun; Fatburner</b> Fitnesstraining, Aerobic, StepAerobic & Co. Leitung: Bettina Matenaar (bmatenaar@web.de)
<b>Mittwoch</b>		<b>Rund um den Ball</b>
	15:45 – 16:30	Schulkinder 1. Klasse und 2. Klasse
	16:30 – 17:15	Schulkinder ab 3. Klasse Leitung: Gabriele Plutka (Gabi.plutka@icloud.com)
	17:30 – 19:00	<b>Richtig Fit bis 100 !</b> Gesundheitssport für Ältere Leitung: Inge Aramanidis (Inge.ar@gmx.de)
	19:00 - 20:00	<b>Bodystyling</b> Intensives Körpertraining als Fatburner Leitung: Kristin Lengsfeld (krisi-steffen@arcor.de)
	20:00 – 21:30	<b>Fit und Fetzig</b> Fitnesstraining; Circuittraining, Sportspiele, Sportabzeichen-Training Leitung: Gabriele Plutka (gabi.plutka@icloud.com)
<b>Donnerstag</b>	10:00 - 11:00	<b>Senioren gymnastik im Pfarrsaal (nur mit zusätzlicher Kurskarte möglich)</b> pysiotherapeutische Seniorengymnastik Leitung: Sandra Bertram (sandra-bertram@gmx.net)
<b>Freitag</b>		<b>Kids in Äktschn - Kinder- und Jugendturnen</b>
	15:00 - 16:30	Schulkinder 1. Klasse bis 3. Klasse Leitung: Sigrid Tischler (sigrid.tischler@gmx.net)
	16:30 - 18:00	Schulkinder ab 4. Klasse Leitung: Sigrid Tischler (sigrid.tischler@gmx.net)
	18:15 – 19:45	<b>Spiel und Spaß vorm Wochenende</b> Männersportgruppe für Einsteiger und bereits aktive Männer Leitung: Oliver Henze (oliver.henze@gmx.de)

Die Übungsstunden finden regelmäßig, außer in den Schulferien, in der Turnhalle der Grundschule Gernlinden statt. Nordic Walking betreiben wir im Freigelände. Ohne Mitgliedschaft können Sie durch den Erwerb einer Tagesteilnehmer- oder Kurskarte unser Sportprogramm nutzen. Infos dazu in den Übungsstunden und auf unserer Homepage unter "[www.tsv-gernlinden.com](http://www.tsv-gernlinden.com)". Für weitere Auskünfte steht die Abteilungsleitung gerne zur Verfügung.

Gabriele Plutka 1. Abteilungsleiterin 0151 / 12128028  
 Monika Weber 2. Abteilungsleiterin 08142/16843  
 Kerstin Henze Abteilungskassiererin 08142/2912121  
 Kristin Lengsfeld Jugendleiterin

Fragen gerne richten an: [gesundheitssport@tsv-gernlinden.com](mailto:gesundheitssport@tsv-gernlinden.com)