

DT Ronsdorf 1860 e.V.

Übungstunden Breitensport

Stand: 10112010

Montag

15:30 - 16:30	THS	Sport für Ältere	Uta Mohrhenn
17:30 - 19:00	THS + TPS + OB	Gerätturnen Mädchen ab 10	Daria Liedtke
18:00 - 20:00	THS + TPS + OB	Leichtathletik Jungen	N.N.
18:00 - 20:00	TPS	Boule Jugendliche + Erwachsene	N.N.
18:30 - 20:00	SHBgy	Gesundes Krafttraining für Frauen	SGZ/ F. Urspruch
19:00 - 20:00	THS	Wirbelsäulengymnastik	Petra Andreß

Dienstag

15:30 - 16:30	THS	Turnen Mädchen/Jungen (4+ 5 J.)	Sonja Nolte
16:30 - 17:30	THS	Turnen Mutter/ Vater/ Kind	Sonja Nolte
17:30 - 19:00	THS	Delphi Draka	
18:00 - 19:00	TPS	Leichtathletik	Hermann Huppertsberg
18:30 - 20:00	SHBgy	Gesundes Krafttraining für Frauen	SGZ

Mittwoch

9:30 - 10:30	TPS	Nordic Walking	Günter Andreß
11:15 - 12:00	SBR	Wassergymnastik präventive	SGZ Sandra Kappe
15:30 - 17:00	THS	Breitensport Mädchen/Jungen (6- 9 J.)	Gabi Hellmig/Daria Liedtke
17:00 - 18:00	THS	Ambulante Herzsportgruppe	SGZ
18:00 - 19:00	THS+TPS+OB	Leichtathletik Jugendliche ab 13 Jahre	Leif Droste
18:00 - 20:00	THS+TPS	Leichtathletik / Gymnastik Erwachsene	Herm. Huppertsb./Petra Otte-Kör.
20:00 - 21:30	THS	Gymnastik/Step-Aerobic Frauen	N.N.
19:30 - 20:15	SBR	Schwimmen Ki.+Jgd. (Anf. + Fortgeschr.)	Monja Schommers / Gabi Hellmig
20:15 - 21:30	SBR	Schwimmen Jgd. + Senioren	Monja Schommers/Tobias Puley

Donnerstag

15:30 - 16:30	THS	Turnen Mädchen/Jungen (4+ 5 J.)	Daria Liedtke
16:30 - 18:00	THS	Turnen Mutter/ Vater/ Kind	Daria Liedtke
18:00 - 19:45	THS	Gerätturnen	Bianca Goglin/Silke Frischeheimer
18:00 - 19:30	TPS	Nordic Walking	Günter Andreß

Freitag

17:30 - 20:00	TPS	Leichtathletik	Hermann Huppertsberg
18:00 - 19:30	TPS	Nordic Walking	Sonja Nolte

Samstag

10:00 - 11:30	THS	Leichtathletik Jugendliche ab 13 Jahre	N.N.
---------------	-----	--	------

Sonntag

09:30 - 12:30	THS+TPS	Leichtathletik Erwachsene	Hermann Huppertsberg
11:00 - 12:30	THS	Gymnastik für Seniorinnen + Senioren	Manfred Beyers
16:00 - 18:00	THS	Klettern (nach Vereinbarung)	Elke Schlemmer

THS = Turnhalle Scheidtstr.

FLS = Turnhalle Ferd.-Lassale-Str.

TPS = Turnplatz Scheidtstr

SHBgy = Sporthalle An der Blutfinke(Gymn.-raum)

SBR = Stadtbad Ronsdorf

Informationen: Bei den Übungsleiterinnen/ Übungsleitern in den Übungsstunden
-Änderungen vorbehalten-