

# Trainingsangebot der Turnsparte des TuS Altwarmbüchen

Tag	Uhrzeit	Sportart	Gruppe	Übungsleiter	Telefon	Sportstätte
<b>Montag</b>	15:15-16:15	<i>Turnen 4-5 J.</i>	<i>Kinder</i>	<i>H. Plischberg</i>	05139/895386	<i>TG</i>
	16:15-17:15	<i>Turnen Vorschule</i>	<i>Kinder</i>	<i>H. Plischberg</i>	05139/895386	<i>TG</i>
	18:00-18:45	<i>Step-Aerobic (Kurs)</i>	<i>Damen</i>	<i>Melanie Hödel</i>	0511/612153	<i>TG</i>
	18:55-20:00	<i>Fitness-Aerobic (Kurs)</i>	<i>Damen</i>	<i>Melanie Hödel</i>	0511/612153	<i>TG</i>
	20:00-21:00	<i>Damengymnastik</i>	<i>Damen</i>	<i>Bettina Arndt</i>	0511/6137559	<i>TG</i>
<b>Dienstag</b>	15:30-16:30	Kinder 1. + 2. Klasse	<i>Kinder</i>	Tanja Pavel	0511/67918554	<i>TG</i>
	16:30-17:30	Kinder 3. + 4. Klasse	<i>Kinder</i>	Tanja Pavel	0511/67918554	<i>TG</i>
	<b>16:30-17:30</b>	<b><i>Wirbelsäulengym.</i></b>	<b><i>Damen</i></b>	<b><i>Bettina Arndt</i></b>	<b>0511/6137559</b>	<b><i>TSM</i></b>
	<b>17:30-18:30</b>	<b><i>Wirbelsäulengym.</i></b>	<b><i>Damen/Herren</i></b>	<b><i>Bettina Arndt</i></b>	<b>0511/6137559</b>	<b><i>TSM</i></b>
	<b>18:30-19:30</b>	<b><i>Wirbelsäulengym.</i></b>	<b><i>Damen/Herren</i></b>	<b><i>Bettina Arndt</i></b>	<b>0511/6137559</b>	<b><i>TSM</i></b>
	18:45-19:45	Damengymnastik	Damen	Gisela Bowé	0511/612800	<i>TG</i>
	20:00-22:00	Sport/Spiel	Herren	Melanie Hödel	0511/612153	<i>TG</i>
<b>Mittwoch</b>	<b>09:00-10:15</b>	<b><i>Trilochi</i></b>	Damen	<b><i>Bettina Arndt</i></b>	<b>0511/6137559</b>	<b><i>TS</i></b>
	10:30-11:30	Damenymnastik		Gisela Bowé	0511/612800	<i>TSM</i>
	<b>16:15-17:00</b>	<b><i>Bodystyling</i></b>		<b><i>Bettina Arndt</i></b>	<b>0511/6137559</b>	<b><i>TSM</i></b>
	<b>17:00-17:45</b>	<b><i>Bodystyling</i></b>		<b><i>Bettina Arndt</i></b>	<b>0511/6137559</b>	<b><i>TSM</i></b>
	<b>17:45-18:30</b>	<b><i>Smovey</i></b>		<b><i>Bettina Arndt</i></b>	<b>0511/6137559</b>	<b><i>TSM</i></b>
	<b>18:30-19:15</b>	<b><i>Smovey</i></b>		<b><i>Bettina Arndt</i></b>	<b>0511/6137559</b>	<b><i>TSM</i></b>
	<b>19:30-20:30</b>	<b><i>Zumba</i></b>		<b><i>A. Diers</i></b>	<b>0511/2354599</b>	<b><i>TSM</i></b>
<b>Donnerstag</b>	<b>09:00-10:00</b>	<b><i>Pilates</i></b>		<b><i>Bettina Arndt</i></b>	<b>0511/6137559</b>	<b><i>TS</i></b>
	<b>09:30-10:30</b>	<b><i>Seniorengymnastik</i></b>		<b><i>A. Nidzwetzki</i></b>	<b>0511/37055662</b>	<b><i>SS</i></b>
	<b>17:00-18:30</b>	<b><i>Yoga</i></b>		<b><i>R. Kienast</i></b>	<b>01577/9802058</b>	<b><i>TSM</i></b>
	<b>18:30-20:00</b>	<b><i>Yoga</i></b>		<b><i>Martina Bode</i></b>	<b>0511/79026959</b>	<b><i>TSM</i></b>
<b>Freitag</b>	<b>16:30-18:00</b>	<b><i>Yoga</i></b>		<b><i>Martina Bode</i></b>	<b>0511/79026959</b>	<b><i>TSM</i></b>
	<b>20:00-21:30</b>	<b><i>Fitness-Aerobic Da+He</i></b>		<b><i>Melanie Hödel</i></b>	<b>0511/612153</b>	<b><i>TSM</i></b>

Kursangebote sind auch für **Nichtmitglieder - gegen Gebühr - offen**. Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Für Mitglieder (**aktiv**) des TUS sind die Kurse kostenlos. **Ausnahme:** Yoga, Wirbelsäulengymnastik und Trilochi

**Wichtig:** Die Kurse am Di + Mi bei Bettina Arndt sind nur nach Anfrage mit der Übungsleiterin möglich. Das gilt auch für Mitglieder.

- **TG** Turnhalle Grundschule Bernhard-Rehkopf-Straße **SS** Sozialstation **TSM** TUS Halle am Sportplatz, Mehrzweckraum **TS** TUS Halle