

Trainingsangebot der Turnsparte des TuS Altwarmbüchen

Tag	Uhrzeit	Sportart	Gruppe	Übungsleiter	Telefon	Sportstätte
Montag	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>
	18:50-20:00	<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>
Dienstag	15:15-16:15	Eltern-Kind-Turnen	<i>Kinder</i>	M. Andrejewski	0176/34477186	<i>TG</i>
	16:15-17:15	Kinder 1. + 2. Klasse	<i>Kinder</i>	Tanja Pavel	0511/67918554	<i>TG</i>
	17:15-18:15	Kinder 3. + 4. Klasse	<i>Kinder</i>	Tanja Pavel	0511/67918554	<i>TG</i>
	17:00-18:00	<i>Wirbelsäulengym.</i>	<i>Damen/Herren</i>	<i>Bettina Arndt</i>	0511/6137559	<i>TS</i>
	18:30-19:30	<i>Wirbelsäulengym.</i>	<i>Damen/Herren</i>	<i>Bettina Arndt</i>	0511/6137559	<i>TSM</i>
	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>
Mittwoch	09:00-10:15	<i>Trilochi</i>	Damen	<i>Bettina Arndt</i>	0511/6137559	<i>TS</i>
	10:00-11:00	Damenymnastik		Gisela Bowé	0511/612800	<i>TSM</i>
	17:00-18:00	<i>Bodystyling</i>		<i>Bettina Arndt</i>	0511/6137559	<i>TS</i>
	18:00-19:00	<i>Smovey</i>		<i>Bettina Arndt</i>	0511/6137559	<i>TS</i>
	19:30-20:30	<i>Zumba</i>		<i>A. Diers</i>	0511/2354599	<i>TSM</i>
Donnerstag	09:00-10:00	<i>Pilates</i>		<i>Bettina Arndt</i>	0511/6137559	<i>TS</i>
	09:30-10:30	<i>Seniorengymnastik</i>		<i>A. Nidzwetzki</i>	0511/37055662	<i>SS</i>
	17:00-18:30	<i>Yoga</i>		<i>S. Grasshoff</i>	0511/6151792	<i>TSM</i>
	18:30-20:00	<i>Yoga</i>		<i>Martina Bode</i>	0511/79026959	<i>TSM</i>
Freitag	10:00-11:30	<i>Yoga</i>		<i>Martina Bode</i>	0511/79026959	<i>TSM</i>
	20:00-21:30	<i>Fitness-Aerobic Da+He</i>		<i>Melanie Hödel</i>	0511/612153	<i>TSM</i>

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