

## Übersicht über die Trainingsstunden des Sieglarer Turnvereins Stand 04.04.2023

### SPORTARTEN

Abteilung	Gruppe	Trainingstag	Trainingszeit	Halle	Trainer*in
<b>Aerobic &amp; Fitness</b>	Aerobic Circle Vitale	Montag	19.00-20.00	11	Gisela Pohlscheid
	Aerobic & Workout	Montag	19:00-20:00	1	Heike Erlenkamp
		Mittwoch	19:10-20:10	1	Heike Erlenkamp
	Dance-Fitness	Montag	19.00-20.00	8	<b>Findet aktuell nicht statt!</b>
	Hatha Yoga	Donnerstag	20.05-21.05	8	Bettina Hofmann
<b>Basketball</b>	U10 gemischt	Montag	17.00-18.15	E	Jurij Boldt
		Donnerstag	17.00-18.15	E	Jurij Boldt
	U12 gemischt	Montag	17:30-18:30	4	Claudia Böttcher
		Donnerstag	17:30-18:30	E	Claudia Böttcher
	U14 (Gruppe im Aufbau, Training nach Absprache)	Montag	17:30-18:30	5	Jurij Boldt
		Mittwoch	17:30-18:30	4	Jurij Boldt
	U16 männlich	Montag	18.30-20.00	4	Marvin Otto
		Donnerstag	18.30-20.00	E	Marvin Otto
	U16/U18 weiblich	Montag	18.30-20.00	5	Sümege Topraktan
		Donnerstag	17.00-18.30	7	Sümege Topraktan
	2. Herren	Montag	20.00-22.00	4	Waldemar Kühn
	1. Kreisliga	Mittwoch	20.00-22.00	4	Waldemar Kühn
1. Herren Landesliga	Montag	18.30-20.00	3	Oliver Hänchen	
	Donnerstag	20.00-22.00	3	Oliver Hänchen	
2. Damen Bezirksliga	Donnerstag	18:30-20.00	3	Moritz Schmidt	
1. Damen Landesliga	Donnerstag	18:30-20.00	3	Moritz Schmidt	
<b>Best Age</b>	Fit & Vital Damen ab 60 Jahren	Montag	16.30-18.00	6	Uschi Jenniges-Merz
	Jedermänner Herren ab 50 Jahren	Montag	20.00-22.00	5	Adi Höngesberg
	Partnersport Partnerturnen3	Mittwoch	19.00-20.30	8	Harald Kaiser
		Freitag	19.00-21.00	1	Harald Kaiser
	Rhythmische Gymnastik und Tanz Best Ager Damen	Montag	20.00-22.00	11	Annemarie Firmenich-Weiß
	Stuhlgymnastik Seniorinnen	Dienstag	11.00-12.00	8	Hannelore Dittrich
	Turnen Fit & Jung Damen ab 60 Jahren	Donnerstag	18:45-20:00	8	Hannelore Dittrich
	Turnen Senioren Herren ab 60 Jahren	Freitag	19:00-21:00	1a	Wolfgang Beyer

Abteilung	Gruppe	Trainingstag	Trainingszeit	Halle	Trainer*in
Dance	Jazz Dance Little Kids 6-9 Jahre	Dienstag	17.00-18.00	8	Nancy Meyer-Buvsens
	Jazz Dance Tanzmäuse 9-12 Jahre	Dienstag	18.00-19.00	8	Nancy Meyer-Buvsens
	Jazz Dance Teens 12-16 Jahre	Freitag	17.00-18.00	8	Nancy Meyer-Buvsens
	Jazz Dance/Modern Dance Erwachsene ab 18 Jahren	Freitag	18.00-20.00	8	Claudia Wendland
	Line Dance Anfänger	Montag	16.30-17.30	1	Ulla Milewski
	Line Dance Fortgeschrittene	Montag	17.45-18.45	1	Ulla Milewski
Kampfsport & Kampfkunst im Sieglarer TV	Aikido	Mittwoch	20:00-22:00	9	Maibritt Jänicke
	Selbstverteidigung	Dienstag	19:00-21:00	1a	Peter Bahn
	Black Eagles	Donnerstag	19:00-21:00	9	Peter Bahn
	Judo Kinder ab 6 Jahren	Donnerstag	17.00-18.30	9	Maren Ullmann
	Judo Kinder ab 6 Jahren	Montag	17:00-18:30	9	Volker Erkes, Timo Hürten
	Judo Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene	Montag	18:30-20:00	9	Volker Erkes, Timo Hürten
Leichtathletik	Kinder 10-12 Jahre	Mittwoch	18.30-20.00	1a+K	Pascal Lamy, Simon Greuel
	Kinder 6-12 Jahre *** <b>AUSGEBUCHT</b> ***	Freitag	17:00-18:30	3+K	Pascal Lamy, Lukas Grund, Simon Greuel
	Jugendliche 13-16 Jahre	Mittwoch	18:30-20:00	9+K	Max Peltzer, Max Schütz
	Jugendliche ab 17 Jahren	Mittwoch	20:00-22:00	9+K	Max Peltzer, Max Schütz
Sportabzeichen	Sportabzeichen	Montag	18.30-20.00	4+K	Gisela Rudat
	Damen und Herren ab 45 Jahren	Mittwoch	18.30-20.00	4+K	Gisela Rudat
Trends	Badminton Forever Young Gruppe	Mittwoch	19.00-22.00	7	Karl-Heinz Benthe
	Ballspiele Herrenmanschaft	Donnerstag	20.30-22.15	1a	Thomas Stolz
	Wandergruppe für alle, die Lust am Wandern haben	Letzter Samstag im Monat		Plan	Heinz Thewald

Abteilung	Gruppe	Trainingstag	Trainingszeit	Halle	Trainer*in
<b>Geräteturnen &amp; Trampolin</b>	Geräteturnen Kinder 3-5 Jahre	Mittwoch	15.00-16.00	1	Omar Cordeiro
	Geräteturnen Kinder 6-7 Jahre	Mittwoch	16.00-17.00	1	Omar Cordeiro
	Geräteturnen Kinder 8-10 Jahre	Mittwoch	17.00-18.00	1	Omar Cordeiro
	Sport Spiel Spannung Kinder 10-16 Jahre	Mittwoch	16:30-18:00	9	<b>Findet aktuell nicht statt!</b>
	Trampolinturnen Kinder 3-6 Jahre	Samstag	11:30-12:30	4	Omar Cordeiro
	Trampolinturnen Kinder 6 -10 Jahre	Samstag	12:30-13:30	4	Omar Cordeiro
	Trampolinturnen Kinder ab 11 Jahren	Samstag	10:00-11:30	4	Omar Cordeiro
		Eltern-Kind Turnen Kinder ab 1,5 Jahren	Montag	16.00-17.15	11
Mittwoch			16:15-17:15	6	Anne-Rose Schröder
			17:15-18:15	6	Anne-Rose Schröder
Freitag			15.30-17.00	1	Pauline Hoover
Kinderturnen Kinder 3-5 Jahre		Montag	17.15-18.30	11	Pauline Hoover
		Dienstag	16.15-17.15	4	Conny Müller
		Dienstag	17:30-18:30	4	Conny Müller
Kinderturnen Kinder 3-6 Jahre		Donnerstag	16:15-17:30	6	Feyza Kilic
			17.00-18.00	1	Beyza Bozan
Kinderturnen Kinder 7-12 Jahre		Donnerstag	18.00-19.00	1	Beyza Bozan
<b>Turnen Erwachsene</b>	Integrative Frauengruppe	Dienstag	20.00-21.00	1	Gülsat Gözel
	Männer Fitness+Spiel+KO Team	Montag	20.00-22.00	K+3	Harald Kaiser

## KURSE

Kursart	Gruppe	Trainingstag	Trainingszeit	Halle	Trainer*in
<b>Prävention Erwachsene</b>	Bewegen statt schonen Kurs Nr. 1000, 10 Termine START: 15.02.2023 Damen und Herren	Mittwoch	9:00-10:30	8	Uschi Jenniges-Merz
	Bewegen statt schonen Kurs Nr. 1001, 10 Termine START: 15.02.2023 Damen und Herren	Mittwoch	10:45-12:15	8	Uschi Jenniges-Merz
	Bewegen statt schonen Kurs Nr. 1002, 10 Termine START: 15.02.2023 Damen und Herren	Mittwoch	18:45-20:15	8	Uschi Jenniges-Merz
	Bewegen statt schonen Kurs Nr. 2000, 10 Termine START: 27.02.2023 Damen und Herren	Montag	9:00-10:30	8	Uschi Jenniges-Merz
	Herzsport Damen und Herren	Montag Donnerstag	19:00-20:15 19:00-20:15	1a 1a	Uschi Jenniges-Merz Uschi Jenniges-Merz
	Nordic Walking 10 Termine Start: 15.02.2023 Damen und Herren	Mittwoch	17:00-18:30	8	Uschi Jenniges-Merz
	<b>Prävention Kinder</b>	Psychomotorik Kinder 4-6 Jahre	Freitag	17:00-18:00	1
Psychomotorik Kinder ab 7 Jahren		Freitag	18:00-19:00	1	<b>Findet aktuell nicht statt!</b>
<b>Kursstaffeln Erwachsene</b>	Body-Fitness Fit ins neue Jahr 19 Termine START: 18.01.2023 Damen und Herren	Mittwoch	20:15-21:15	1	Heike Erlenkamp
	Dance Step 9 Termine START: 18.04.2023 Damen und Herren	Dienstag	19:00-20:00	8	Katja Widdau
	Pilates abends 9 Termine START: 18.04.2023 Damen und Herren	Dienstag	20:00-21:00	8	Katja Widdau
	Pilates am Sonntag 6 Termine START: 23.04.2023 Damen und Herren	Sonntag	11:00-12:00	8	Katja Widdau
	Selbstverteidigungs- WORKSHOP über 6 Monate START: 29.10.2022 Damen und Herren	Samstag	10:00-12:00	8	Peter Bahn

<b>Kursstaffeln Kinder</b>	Babyturnen/Krabbelgruppe 6 Termine START: 25.04.2023 Babys/Kinder 10-24 Monate	Dienstag	9:30-10:30	8	Judith Backhausen
	Babyturnen/Krabbelgruppe 6 Termine START: 28.04.2023 Babys/Kinder 10-24 Monate	Freitag	9:00-10:00	8	Judith Backhausen
	Babyturnen/Krabbelgruppe 6 Termine START: 28.04.2023 Babys/Kinder 10-24 Monate	Freitag	10:00-11:00	8	Judith Backhausen

### Hallenorientierung;

1= Grundschule Sieglar, Ketteler Str.

1a= Grundschule Sieglar, Ketteler Str.

2= Don Bosco Schule in Don Bosco Str.

3= Dreifachturnhalle Schulzentrum Sieglar, Edith-Stein-Str.

4= Schulzentrum Sieglar, Edith-Stein-Str.

5= Schulzentrum Sieglar, Edith-Stein-Str.

6= Turnhalle Janosch Grundschule, Oberlar, Beuthener Str.

8= Vereinsheim, Kerschensteiner Str. 21

9= Turnhalle Heinrich Böll Gymnasium, Edith-Stein-Str.

11= Turnhalle Grundschule Eschmar, Rheinstr.

K= Kunstrasenplatz Schulzentrum Sieglar, Kerschensteiner Str.

E= Schule am Rotter See, Kerschensteiner Str.