

Turnerbund 1908 e.V. Assenheim
Regelmäßige Übungsstunden Stand ab 01.01.2018
Änderungen sind Fett und rot

Montag

18:00 – 19:00 Uhr	Karate für Fortgeschrittene Jens Fritz Tel. 06234 801428 Marc Wimmer Tel. 0171 1700652
19:00 – 20:00 Uhr	„Rund um die Wirbelsäule“ Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen Petra Graf Tel. 0170 4054131
20:00 – 21:00 Uhr	Gymnastik und mehr.... Petra Graf Tel. 0170 4054131

Dienstag

08:45 – 09:45 Uhr	Allround Gymnastik Petra Hesser
10:00 – 11:00 Uhr	Gymnastik für Senioren Petra Graf Tel. 0170 4054131
15:30 – 17:30 Uhr	Eltern- u. Kind Turnen 1 ½ - 4 Jahre Monika Hesch Tel.06231 915373
18:00 – 19:00 Uhr	Tanzen für Kinder von 11 bis 15 Jahren Petra Graf Tel. 0170 4054131
18:00 – 20:00 Uhr	Badminton Damen und Herren Udo Rausch Tel. 06236 462876

Mittwoch

16:30 – 17:30 Uhr	Kinderturnen 4 ½ bis 7 Jahre Petra Graf Tel. 0170 4054131
17:30 – 18:30 Uhr	Kinderturnen 7 bis 11 Jahre Petra Graf Tel. 0170 4054131
18:45 – 20:00 Uhr	Badminton Damen, 1. Gruppe Ursula Riemer Tel. 06231 2328
20:00 – 21:00 Uhr	Badminton Damen, 2. Gruppe Barbara Ose Tel. 06231 975115

Donnerstag

10:00 – 11:00 Uhr	Fit in den Tag für Senioren Petra Graf Tel. 0170 4054131
17:30 – 19:00 Uhr	Fit Boxing Matthias Geib Tel. 0172 5887478
19:00 – 20:00 Uhr	Zumba Heike Hohl Tel.015150557901
20:00 – 22:00 Uhr	Volleyball für Damen und Herren Iris Lüdtke Tel. 06231 7275

Freitag

16:15 – 17:30 Uhr	SV Schauernheim F-Jugend
18:00 – 19:00 Uhr	Karate für Kinder ab 6 Jahren, Anfänger Marc Wimmer Tel. 0171 1700652 Jens Fritz Tel. 06234 801428
19:00 – 20:00 Uhr	Karate für Fortgeschrittene Jens Fritz Tel. 06234 801428 Marc Wimmer Tel. 0171 1700652
20:00 – 21:00 Uhr	Karate für Erwachsene Jens Fritz Tel. 06234 801428 Marc Wimmer Tel. 0171 1700652

Alle Übungsstunden finden in der **Assenheimer Gemeinschaftshalle** an der Gronauer Straße statt. Neue Interessenten können an den angegebenen Terminen drei Schnupperstunden in Anspruch nehmen. Anmeldungen am Übungstag bei den Übungsleiter/innen bez. Betreuern oder bei Werner Sahler, Abteilung Breitensport, Telefon: 06231 5789 oder 0173 7473137