

Turnerbund 1908 e.V. Assenheim
Regelmäßige Übungsstunden Stand 11.05.2017
Änderungen sind Fett und rot

Montag

17:00 – 18:00 Uhr	Fit Boxing Matthias Geib	Tel. 0172 5887478
18:30 – 19:30 Uhr	„Rund um die Wirbelsäule Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen Petra Graf	Tel. 0170 4054131
19:30 – 20:30 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
17:00 – 19:00 Uhr	Tanzen für Kinder von 11 bis 15 Jahren Monika Liedtke	Tel. 06231 2944
18:00 – 20:00 Uhr	Jana Britzius Badminton Damen und Herren Udo Rausch	Tel. 06231 403276 Tel. 06236 462876

Mittwoch

16:30 – 17:30 Uhr	Kinderturnen 4 ½ bis 7 Jahre Jana Britzius	Tel. 06231 403276
	Monika Liedtke	Tel. 06231 2944
17:30 – 18:30 Uhr	Kinderturnen 7 bis 11 Jahre Jana Britzius	Tel. 06231 403276
	Monika Liedtke	Tel. 06231 2944
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 Erich Fix	Tel. 06231 942740
17:45 – 18:45 Uhr	Karate für Fortgeschrittene Jens Fritz	Tel. 06234 801428
	Marc Wimmer	Tel. 0171 1700652
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

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