



Kurse der VfR - Turnabteilung

Herbst 2010 – Sommer 2011

Erwachsene

ab Montag, 13. September 2010

Nr.	Tag	Zeit	Kurs	Teilnehmer	Halle	Übungsleiter
E 1		19.00 - 20.00	Fitness und Fun	Alle	3	Armin Mattmüller
E 2	Mo	20.00 - 22.00	Gymnastik: Funktions-u. Fitnessgym. mit Schwung	Paare	3	Armin Mattmüller
E 3	Di	18.00 - 19.30	Yoga	Alle Ev.Joh.Gem.		Dr. Gesa Hasebrink
E 4	Di	19.00 - 20.00	Gymnastik, Spiel und Fitness für den ganzen Körper	Damen	3	Armin Mattmüller
E 5	Di	20.00 - 22.00	Gymnastik und Volleyball	Damen	3	Armin Mattmüller
E 6	Mi	9.45 - 10.45	Gymnastik auf der Matte	Alle Gemeindesaal	Au	Gudrun Fletschinger
E 7	Mi	18.00 - 19.00	Schongymnastik für Rücken + Gelenke	Alle	1	Brigitte Maier
E 8	Mi	19.00 - 20.00	Funktionelle Konditionsgymnastik	Alle	3	Brigitte Maier
E 9	Mi	20.00 - 22.00	Basketball	Alle	3	Team Basketball
E 10	Mi	20.30 - 22.00	Elternhockey; ab Spätherbst donnerstags in der Halle von 20.00-22.00	Alle Hartplatz	1-3	Team Hockey
E 11	Do	19.15 - 20.15	Pilates	Alle Ev. Joh. Gem.		Ursula Koll
E 12	Do	18.30 - 19.30	Dynamische Gesundheitsgymnastik	Damen	3	Cornelia Gallion

Kinder /Jugendliche

Hockey ab Mo, 13.Sept. 10 / Turnen u.Judo ab Mo, 20.Sept. 2010

Nr.	Tag	Zeit	Kurs	Teilnehmer	Halle	Übungsleiter
K 1	Mo	16.00 - 17.00	Trampolin: Schwerpunkte: Erlernen der Sprungtechniken	ab 8 Jahren	3	Alex Koch
K 2	Mo	17.00 - 18.00	und verschiedener Sprungelemente.		3	Alex Koch
K 3	Mo	18.00 - 19.00	Einteilung durch den Trainer		3	Alex Koch
K 4	Mi	15.00 - 16.00	Jazztanz	6 - 8 Jahre	2	Katrin Stierle
K 5	Mi	16.00 - 17.00	Jazztanz	9 -12 Jahre	2	Katrin Stierle
K 6	Mi	15.00 - 16.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	1	Alex Koch
K 7	Mi	16.00 - 17.00	Kinderturnen	5 - 7 Jahre	1	Alex Koch
K 8	Mi	16.00 - 19.00	Gerätturnen für Mädchen, Einteilung durch die Trainerin	ab 10 Jahren	3	Elena Klesz
K 9	Do	15.00 - 16.00	Kinderturnen	4 - 5 Jahre	1	Kerstin Weber + Max Tr.
K 10	Do	16.00 - 17.00	Kinderturnen	5 - 6 Jahre	1	Kerstin Weber + Max Tr.
K 11	Do	17.00 - 18.00	Kinderturnen	6 - 8 Jahre	1	Kerstin Weber + Max Tr.
K 12	Do	15.00 - 16.00	Mutter + Kind Turnen	3 - 4 Jahre	3	Yuliya Bondarenko
K 13	Do	16.00 - 17.00	Mutter + Kind Turnen	2 - 3 Jahre	3	Yuliya Bondarenko
K 14	Do	17.00 - 18.00	Mutter + Kind Turnen	3 - 4 Jahre	3	Yuliya Bondarenko
K 15	Do	15.00 - 16.30	Judo für Anfänger	Ab 5 Jahre	2	A. + D. Wirbser
K 15	Do	16.30 - 17.30	Judo: Fortgeschritten I	Einteilung Trainerin	2	Katharina Fild
K 15	Do	17.30 - 19.00	Judo: Fortgeschrittene II	Einteilung Trainerin	2	Katharina Fild
K 16	Do	18.00 - 20.00	Zusatztraining der Wettkampfturnerinnen	Einteilung: Trainerin	2	Elena Klesz
K 17	Di	16.00 - 19.00	Hockey: Knaben D/C/B, Minis (Hartpl. Apr.-Okt, Halle Nov.-März)	6-12, ab 4 Jahre (Minis)	1-3	Trainer Team Hockey
K 18	Fr	15.00 - 18:00	Hockey: Mädchen C/B, (Hartpl. Apr.-Okt, Halle Nov.-März)	Hartplatz und Halle	1-3	Trainer Team Hockey

Eine vorherige Anmeldung zu den Kursen ist nicht nötig, ANMELDUNGEN bitte direkt beim Übungsleiter. Weitere Informationen zur VfR Mitgliedschaft und zu den Gebühren finden Sie im Aushang vor der Sporthalle, über die Geschäftsstelle (0761- 4019166; Di- Do 8.00 – 12.00 Uhr + Mi 16.00 – 19.00 Uhr) und im Internet: www.VfRMerzhausen.de unter Turnen.