

# Trainingsplan TG WERSTE

Stand: 01.12.2024

## MONTAG

Wann	Was?	Wo?	Kontakt	Telefon	Sonstiges
16:15 - 17:15	Eltern und Kind	Turnhalle GS Werste	Lea Haljaste	0163 5747947	
17:15 - 18:15	Eltern und Kind	Turnhalle GS Werste	Lea Haljaste	0163 5747947	
16:00 - 17:15	Leichtathletik	Stadion SZ Süd	Clyde White	05731 3959	Kinder / Sommerzeit
17:00 - 18:00	Leichtathletik	Kreissporthalle SZ Süd	Clyde White	05731 3959	Kinder / Winterzeit
17:00 - 19:30	Leichtathletik	Stadion SZ Süd	Clyde White	05731 3959	Jug. / Erw. Sommerzeit/ Winterzeit
17:00 - 19:00	Leichtathletik	Kreissporthalle SZ Süd	Clyde White	05731 3959	Jug. / Erw. Winterzeit
17:15 - 18:15	Hiphop 7 - 10	Südbahnstraße 34	Lea Haljaste	0176 56516478	7 - 10 Jahre
18:15 - 19:40	Konditionsgymnastik	Turnhalle GS Werste	Ralf Aumann	05731 940395	
18:30 - 19:30	Zumba Gold	Südbahnstraße 34	Charleen Pipa	0175 5982352	Anfänger
19:00 - 20:30	Nordic Walking		Petra Schmengler	05731 4966200	
19:30 - 20:30	Hiphop / Fitness Gold	Südbahnstraße 34	Ryan White	0175 5982352	
19:40 - 21:00	Frauengymnastik	Turnhalle GS Werste	Heike Schildan	05731 49317	ab 55 Jahre

## DIENSTAG

Wann	Was?	Wo?	Kontakt	Telefon	Sonstiges
18:45 - 21:45	Volkslauf	Turnhalle GS Werste	Ralf Aumann	05731 940395	Winterzeit
19:00 - 22:00	Volkslauf	Stadion SZ Süd	Ralf Aumann	05731 940395	
19:00 - 20:30	Nordic Walking		Petra Schmengler	05731 4966200	
19:30 - 20:30	Zumba Fitness	Südbahnstraße 34	Saskia Sassmannhausen	0176 56516478	

## MITTWOCH

Wann	Was?	Wo?	Kontakt	Telefon	Sonstiges
14:00 - 15:30	Nordic Walking		Petra Schmengler	05731 4966200	
16:00 - 17:00	Kinderturnen	Turnhalle GS Werste	Lea Haljaste	0176 56516478	6 - 9 Jahre
17:00 - 18:00	Kinderturnen	Turnhalle GS Werste	Lea Haljaste	0176 56516478	4 - 6 Jahre
17:00 - 18:00	Karate	Kreissporthalle SZ Süd	Clyde White	05731 3959	Kinder
18:00 - 19:00	Karate	Kreissporthalle SZ Süd	Clyde White	05731 3959	Jugend / Erwachsene
18:00 - 19:00	Tischtennis	Turnhalle GS Werste	Thomas Lange	0171 4492657	SchülerInnen / Jugend

18:30 – 22:00	Tischtennis	Turnhalle GS Werste	Thomas Lange	0171 4492657	Erwachsene
19:00 - 20:00	Zumba Fitness	Südbahnstraße 34	Saskia Sassmannhausen	0176 56516478	
19:30 - 22:00	Tischtennis	Turnhalle GS Werste	Thomas Lange	0171 4492657	NUR nach Absprache! Erwachsene

## DONNERSTAG

Wann	Was?	Wo?	Kontakt	Telefon	Sonstiges
17:00 - 19:30	Leichtathletik	Stadion SZ Süd	Clyde White	05731 3959	Jug. / Erw. Sommerzeit/ Winterzeit
17:15 - 18:00	Hiphop Kids 4 - 6	Südbahnstraße 34	Lea Haljaste	0176 56516478	4 - 6 Jahre
18:15 - 19:15	Hiphop Kids 11-13	Südbahnstraße 34	Lea Haljaste	0176 56516478	10 - 12 Jahre
19:30 - 20:30	Zumba Fitness	Südbahnstraße 34	Saskia Sassmannhausen	0176 56516478	
18:00 - 22:00	Tischtennis	Turnhalle GS Werste	Thomas Lange	0171 4492657	Okt-Apr.14täg.m.Schütz.wöchl.
20:30 - 22:00	Hobby Volleyball				

## FREITAG

Wann	Was?	Wo?	Kontakt	Telefon	Sonstiges
16:00 - 17:30	Karate	Turnhalle GS Werste	Clyde White	05731 3959	alle Altersgruppen
17:00 - 18:15	Hatha Yoga (online)		Raphaela Fiedler	017663828387	online
17:30 - 19:30	Tischtennis	Turnhalle GS Werste	Thomas Lange	0171 4492657	SchülerInnen / Jugend

## SAMSTAG

Wann	Was?	Wo?	Kontakt	Telefon	Sonstiges
11:00 - 12:15	Open Class	Südbahnstraße 34	Saskia Sassmannhausen	0176 56516478	
12:30 - 13:45	Open Class	Südbahnstraße 34	Saskia Sassmannhausen	0176 56516478	

## SONNTAG

Wann	Was?	Wo?	Kontakt	Telefon	Sonstiges
10:00 - 11:00	Strong Nation by Zumba	Südbahnstraße 34	Raphaela Fiedler	017663828387	
10:00 - 12:30	Leichtathletik	Stadion SZ Süd	Clyde White	05731 3959	Winterzeit
10:00 - 12:30	Leichtathletik	Stadion SZ Süd	Clyde White	05731 3959	Sommerzeit
10:00 - 14:00	Tischtennis	Turnhalle GS Werste	Thomas Lange	0171 4492657	



