

Trainingsplan, ab September 2011

Stand: 01.09.2011

Turnverein Köllerbach 1901 e.V.

Turnen – Gymnastik – Wirbelsäulengymnastik – Eltern Kind – Jazz Dance – Cheer Leader – Nordic Walking – Kin Ball – Boule – Fitness – Spiele – Fasching



Uhrzeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Freitag			Samstag		Sonntag	
	Gymn.-Halle	Gymn.-Halle	außen	Gymn.-Halle	außen	Kyllberg kl	Kyllberg kl	Kyllberg gr	Gymn.-Halle	außen	Gymn.-Halle	Kyllberg kl	Kyllberg gr	Gymn.-Halle	außen	Gymn.-Halle	außen	
08:30			8:30 - 9:30 Nordic Walking, gemischt, ab 16 Jahre, Treffpunkt: Sauwasen (A.Poller)															8:30 - 9:30 Nordic Walking, gemischt, ab 16 Jahre, Treffpunkt: Sauwasen (U. Reichrath)
09:00																		
09:30									9:30-10:30 Wirbelsäulen-Gymnastik, gemischt,									
10:00																		
10:30																		
14.45		14:45-16:00 Gerätturnen (Grundlagen)																
15:00																		
15:30																		
16:00	16:00-17:25 Abenteuerturnen																	
16:30		16:15-17:45 Jazz-Dance, gem., 3-6 J. Vorschulalter																
17:00																		
17:30	17:30-18:30 Wirbelsäulen-Gymnastik, gemischt																	
18:00		18:00-19:00 Fitness / Gesundheit, gem., ab 16 J.																
18:30	18:30-20:00 Gymnastik Männer, Alter offen																	
19:00		anschl. PME progress. Muskelentspannung																
19:30		19:30-21:00 Showturnen																
20:00	ab 20:00 Gymnastik / Tanz, Frauen, Alter offen																	
20:30		19:30-21:00 Fastnacht																
21:00																		

Ansprechpartner beim TVK:

Volker Eberhardt (1. Vorsitzender), Hixberger Weg 10, Tel. 06806-490304; mobil: 0160-2141511, email: Eberhardt-Volker@t-online.de
Harald Schuler (Oberturnwart), Kyllbergstr. 17, Tel. 06806-480518 oder mobil: 0176-48044783, email: harryhups@aol.com

Übungsleiter des TV Köllerbach:

Eltern-Kind-Turnen:	Judith Hammerschmitt (06806-48159, Judith.Hammerschmitt@freenet.de)	Gymnastik / Tanz, Frauen, Wirbelsäulen-Gymn.	Rosi Spieldenner (06834-55220, berno.spieldenner@t-online.de)
Eltern-Kind-Turnen, Aerobic (Erwachsene):	Alexandra Albert (06806-200026)	Wirbelsäulen-Gymnastik (Vertretung)	Annerose Berger (06806-48554, aw.berger@web.de)
Abenteuerturnen-Vorschulkinder	Dorothe Baumann (06898-690572, kai-baumann@t-online.de)	Gymnastik Männer	Alois Lehberger (06898-62314, alois-lehberger@t-online.de)
Jazz-Dance, Jugend 11 - 15 J.,	Rita Philippi (06806-440566, thomasph@t-online.de)	Fitness / Gesundheit / Mountain-Biking	Liane Mantel (06806-2457, Liane.Mantel@t-online.de)
Jazz-Dance, GS-Alter bis 12 J.	Natascha Grün (06806-440842, kingi68@t-online.de)	Fitness / Gesundheit - PME	Thomas Rehlinger (0178-2980784, thomasrehlinger@freenet.de)
Cheerleader, 5 bis 14 J.	Denise Krüger (0176-21320320, denise_krueger@ymail.com)	Boulespiel	Armin Sommer (06806-490206), Klaus Peter (06806-3427)
Gerätturnen, männl./ KIN-Ball	Peter Stempel (06806-306650, bananensurfer@freenet.de)	Basketball / Spielabteilung	Klaus Nickels (06806-4360, klaus.nickels@puettling.net)
Gerätturnen, KIN-Turnen	Isabelle Detzler (0176-81199915, isi243@hotmail.com)	Nordic Walking	Uschi Reichrath (06806-46626, usch2001@gmx.net)
Gerätturnen, weibl. (Grundlagen)	Beate Schuler (06806-480518, harryhups@aol.com)	Nordic Walking	Andrea Poller (06806-3343, andrea-p69@web.de)
Gerätturnen, weibl. (Wettkampfr.) / Jugend	Florian Schuler (06806-480518, unt88fo@aol.com),	Fastnacht, Showtanzgruppe	Monika Mersdorf (06806-4202, Harald.mersdorf@freenet.de)
Gerätturnen, weibl., Allg.- + Kinderturnen	Katrin Schuler (06806-480518, katrinschuler444@hotmail.com),	Fastnacht, Frauentanzgruppe	Ingrid Eberhardt (06806-490304, Eberhardt-Volker@t-online.de)
Gerätturnen w+m, allg. Organisation	Harald Schuler (017648044783, harryhups@aol.com)	Fastnacht, Fasching	versch. ÜL nach Absprache