

Turnverein Ichenheim 1911 e.V.

Stundenplan



01.03.2024

| Montag | | | |
|-------------------|------------------------------------|-----------------------|---|
| 8.00-9.00 Uhr | Walking | ab LRH | W. Heitz |
| 15.00-16.00 Uhr | Senioren Frauen | LRH | B. Kaufmann |
| 16.15-18.15 Uhr | Turnmäuse | LRH | M. Noll, L. Stocker, A. Bühler, A. Klammer |
| 18.30-20.00 Uhr | Yoga-Kurs | LRH | S. Siegenführ |
| 20.00-21.00 Uhr | Schweinehund Ade | LRH | Y. Hering |
| 17.00-19.00 Uhr | Leistungsriege 3 | Riedhalle 1 | J. Ziser, K. Wilhelm, L. Eudelle |
| 19.00-20.00 Uhr | Flexi-Cardio / Kurs | Riedhalle 1 | K. Neurath |
| 17.00-20.30 Uhr | Trampolin | Riedhalle 2 | I. Papp, M. Papp, C. Broß, K. Decker |
| 17.00-20.00 Uhr | Leistungsturnen männlich | Riedhalle 3 | P. Grieshaber, N. Rudolf |
| 20.00-22.00 Uhr | Volleyball | Riedhalle 2+3 | M. Nückles |
| 17.00-18.00 Uhr | Body Workout Kurs | Spiegelsaal | A. Dilger |
| 18.00-19.00 Uhr | Funken | Spiegelsaal | S. Cziolek |
| 19.00-21.00 Uhr | Dance Fit | Spiegelsaal | K. Altmann |
| 19.00-20.30 Uhr | Badminton Dundenheim | Lindenfeldhalle | B. Baas |
| Dienstag | | | |
| 14.30-16.00 Uhr | Vorschulturnen I | LRH | S. Götzenberger, S. Dietrich, L. Stolz, E. Rauch, F. Wenk |
| 16.15-17.15 Uhr | Vorschulturnen II | LRH | V. Martinelli, I. Wagner, L. Stolz, E. Rauch, F. Wenk |
| 17.30-20.00 Uhr | Leistungsturnen weiblich LR1 | LRH | R. Walter, T. Wilhelm, V. Pagel |
| 20.00-21.00 Uhr | Strong Nation Kurs | LRH | S. Eckenfels |
| 17.00-18.00 Uhr | Walking Winter | ab LRH | W. Heitz |
| 16.00-17.00 Uhr | Walking Sommer | ab LRH | W. Heitz |
| 10.00-11.00 Uhr | Krabbelkäfer | Spiegelsaal | L. Liedloff |
| 16.30-18.30 Uhr | Yoga-Kurs | Spiegelsaal | S. Siegenführ |
| 19.00-20.00 Uhr | Outdoor-Fit / Fit Mix Kurs / Kaha | Outdoor / Spiegelsaal | K. Neurath |
| 20.00-21.30 Uhr | Fit & Fun | Spiegelsaal | S. Herrmann |
| 16.30-20.30 Uhr | Trampolin | Lindenfeldhalle | I. Papp, M. Papp, C. Broß, K. Decker |
| Mittwoch | | | |
| 15.30-17.00 Uhr | Vorschulturnen III | LRH | M. Ziebarth, S. Schmidt |
| 17.00-20.00 Uhr | Leistungsturnen männlich | LRH | P. Grieshaber, N. Rudolf |
| 20.00-22.00 Uhr | Badminton Ichenheim | LRH | A. Keller |
| 18.15-19.30 Uhr | Yoga-Kurs | ev. Gemeindehaus | E. Lipps |
| 18.15-19.45 Uhr | Yoga-Kurs | kath. Kiga | S. Siegenführ |
| 20.00-21.00 Uhr | Yoga-Kurs | ev. Gemeindehaus | E. Lipps |
| 7.00-10.00 Uhr | Spiegelsaal & Foyer werden geputzt | Spiegelsaal | Gemeinde |
| 17.00-19.00 Uhr | wechselndes Kursangebot | Spiegelsaal | S. Siegenführ |
| 19.00-20.00 Uhr | Walking & Step | Outdoor / Spiegelsaal | U. Jäger |
| 20.00-21.30 Uhr | Feel Well | Spiegelsaal | J. Henninger |
| Donnerstag | | | |
| 15.15-16.15 Uhr | Eltern-Kind-Turnen 1 | LRH | F. Richter, P. Bartsch |
| 16.30-17.30 Uhr | Eltern-Kind-Turnen 2 | LRH | F. Richter, P. Bartsch |
| 17.30-19.00 Uhr | Turnkids | LRH | J. Feierstein, N. Rudolf, L. Stolz |
| 17.30-19.00 Uhr | Turnen weiblich LR3 | LRH | J. Ziser, K. Wilhelm, T. Ehinger |
| 19.00-20.00 Uhr | Frauengymnastik 1 | LRH | K. Altmann |
| 20.00-21.30 Uhr | Frauengymnastik 2 | LRH | B. Kaufmann |
| 08:15-09:15 Uhr | Sunrise Fit Kurs | Spiegelsaal | S. Eckenfels |
| 09.30-10.30 Uhr | Bodystyling | Spiegelsaal | S. Eckenfels / A. Dilger |
| 13.15-14.50 Uhr | Tanz AG Schule | Spiegelsaal | Realschule |
| 17.30-18.30 Uhr | After Work Fitness | Spiegelsaal | S. Eckenfels |
| 19.00-20.00 Uhr | Pilates-Kurs | Spiegelsaal | C. Lukas |
| 20.00-21.00 Uhr | Pilates-Kurs | Spiegelsaal | C. Lukas |
| Freitag | | | |
| 09.00-10.30 Uhr | Yoga-Kurs | Spiegelsaal | S. Siegenführ |
| 10.45-11.45 Uhr | Mama@Sport Kurs | Spiegelkurs | V. Pagel |
| 13.30-15.00 Uhr | Abenteurer-Erlebnis-Sport Kl. 1+2 | LRH | Y. Hering, K. Schnebel, L. Lienhardt |
| 15.00-16.00 Uhr | Abenteurer-Erlebnis-Sport Kl. 3+4 | LRH | S. Reichenbach, A. Henninger, M. Stolz |
| 15.00-16.00 Uhr | KiTu 1 | Riedhalle 1 | L. Lauer, J. Hasenkampf, M. Blumerich |
| 16.00-17.30 Uhr | KiTu 2 | LRH | J. Feierstein, V. Wagner, J. Hasenkampf, M. Blumerich |
| 17.00-20.00 Uhr | Leistungsturnen weiblich LR1 | LRH | V. Pagel, R. Walter |
| 20.00-22.00 Uhr | Jedermänner | LRH | A. Kopf |
| 16.30-18.30 Uhr | Powerkidz | Riedhalle 1 | N. Reichenbach, C. Buss |
| 15.30-18.30 Uhr | Trampolin | Riedhalle 2 | I. Papp, M. Papp, C. Broß, K. Decker |
| 16.00-18.30 Uhr | Leistungsturnen männlich | Riedhalle 3 | P. Grieshaber, N. Rudolf |
| 14.00-15.00 Uhr | Kaha Kurs | Spiegelsaal | K. Neurath |
| 16.00-17.00 Uhr | Back to Sports Kurs | Spiegelsaal | S. Eckenfels |
| 17.15-18.15 Uhr | Move&Dance | Spiegelsaal | K. Altmann |
| 18.50-19.50 Uhr | Männerkurs | Spiegelsaal | C. Lukas / S.Herrmann |
| 20.00-21.00 Uhr | Faszienpilates-Kurs | Spiegelsaal | C. Lukas |