**Turnverein 1895 e.V. Ockenheim**

**Sportliche Angebote des Vereins**

 Stand: Jan. 2024

**Übungszeiten Art des Angebots Übungsleiter/in Treffpunkt**

**Montag**

09.00 – 10.15 Uhr Kursangebot M. Schieferdecker Turnhalle

16.30 – 18.00 Uhr Turnen (w) 1.-2. Schuljahr Külzer / Zinn / Heftrich Turnhalle

19.00 – 20.15 Uhr Full Body Workout S. Gresch Turnhalle

20.15 – 23.00 Uhr Badminton (ab 16 Jahre) E. Rüger Turnhalle

**Dienstag**

08.30 – 09.45 Uhr Nordic Walking M. Gühne Bahnhof

16.15 – 17.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen Rüger-Scharfenberg / Klingler Turnhalle

17.15 – 19.15 Uhr Turnen (w) ab 3. Schuljahr A. Petry Turnhalle

19.30 – 21.00 Uhr Kursangebote E. Crass Turnhalle

**Mittwoch**

15.00 – 15.45 Uhr Kleinkinderturnen 5 – 6 Jahre T. Bender / E. Gaul / J. Schreiter Turnhalle

16.00 – 16.45 Uhr Kleinkinderturnen 3 – 4 Jahre T. Bender / E. Gaul / J. Schreiter Turnhalle

17.00 – 19.30 Uhr Turnen Leistungsstufe (w) A. Bässmann / Külzer Turnhalle

19.30 – 22.00 Uhr Tischtennis (ab 16 Jahre) J. Müller / A. Förster-Müller Turnhalle

**Donnerstag**

09.30 – 10.30 Uhr Senioren-Gymnastik A. Schäfer Turnhalle

10.30 – 11.30 Uhr Fit & Entspannt A. Schäfer Turnhalle

16.00 – 17.30 Uhr Tischtennis Grundsch./Anfänger Kiefer / Sonneck / Müller Turnhalle

17.30 – 19.30 Uhr Tischtennis Schüler/Jugend J. Müller / B. Sonneck Turnhalle

19.00 - 20.00 Uhr Kraft / Ausdauer S. Gresch Kraftraum

20.00 – 22.00 Uhr Fitnesstraining Männer/Frauen Bungert / Wilhelm Turnhalle

**Freitag**

16.00 – 17.00 Uhr Kindertanzen ab 3 Jahre Alsafoury Turnhalle

17.00 – 19.00 Uhr Turnen (m) Schäfer Turnhalle

19.00 – 20.00 Uhr Kursangebote Turnhalle

**Samstag**

09.30 – 12.00 Uhr Kindertanzen ab 6 Jahre Krajewski / Benz Turnhalle

 **Sonntag**

10.00. – 11.00 Uhr Jumping-Kurse Turnhalle

Bei allen Angeboten in der Turnhalle ist während den angegebenen Übungsstunden auch die Nutzung unseres **Kraftraumes** möglich (allerdings ohne Übungsleiter und auf eigene Verantwortung!).

Bei Fragen zum Übungsangebot stehen Ihnen die Übungsleiter/innen zu den jeweiligen

Trainingszeiten gerne zur Verfügung.

Turnverein 1895 e.V. Ockenheim, im September 2022