

# Übersicht über die Sportangebote



September 2017

## Aerobic

Fatburner	Mo	19.00-20.00h	Paul-Schürmann-Platz	Katscha
Body Workout	Di	18.00-19.00h	Paul-Schürmann-Platz	Utzerath
Step Aerobic	Mi	19.00-20.00h	Paul-Schürmann-Platz	Zündorf
Body Workout	Mi	20.00-21.00h	Paul-Schürmann-Platz	Zündorf
Step Aerobic	Do	19.00-20.00h	Paul-Schürmann-Platz	Katscha
Body Workout	Sa	11.00-12.30h	Paul-Schürmann-Platz	M. Utzerath

## Badminton

Trogata	Di	15.30-17.00h	Markusstraße	Stehr
Jugend (ab 6 Jahre)	Di	16.30-18.00h	Markusstraße	Ibrahim
Gemischt (ab 16 J.)	Di	20.00-22.00h	Markusstraße	Matuschek

## Basketball

Männer (ab 16 Jahre)	Do	20.00-22.00h	Siegauenhalle	Makris
----------------------	----	--------------	---------------	--------

## Gymnastik

Männer (ab 50 J.)	Do	20.00-22.00h	Paul-Schürmann-Platz	Lingnau
Stretching (ab 18J.)	Mo	20.00-22.00h	Paul-Schürmann-Platz	Mundorf
Wirbelsäule(gem.)	Di	17.00-18.00h	Paul-Schürmann-Platz	Hilbert
Frauen (ab 30 Jahre)	Di	19.00-20.00h	Paul-Schürmann-Platz	Hilbert
Frauen (ab 40 Jahre)	Mi	15.30-16.30h	Paul-Schürmann-Platz	Odenthal

## Ju-Jitsu

Ju-Ju Kids (8-12 J)	Sa	12.30-14.00h	Paul-Schürmann-Platz	Groß
Jugend (ab 12 Ja)	Mo	17.30-19.00h	Paul-Schürmann-Platz	Bendlow
Jugend (ab 12 Ja)	Fr	17.00-19.15h	Paul-Schürmann-Platz	Bendlow
Erwachsene	Fr	19.15-22.00h	Paul-Schürmann-Platz	Groß
Erwachsene	So	10.00-12.00h	Paul-Schürmann-Platz	Dieball

## Leichtathletik

Jugend(ab6 Jahre)	Mi	15.30-17.00h	Siegauenhalle	Miketta
-------------------	----	--------------	---------------	---------

## Rhönradturnen

Gemischt (ab 6 J.)	Mo	17.00-18.30	Markusstraße	Redecke/ Kellermann
--------------------	----	-------------	--------------	------------------------

## Tischtennis

Schüler (ab 6 Jahre)	Mo	18.30-19.30h	Markusstraße	Rohweder
Jugend (ab 10 Jahre)	Mi	17.30-19.30h	Markusstraße	Rohweder
Jugend (ab 10 Jahre)	Fr	18.00-19.30h	Markusstraße	Rohweder
Trainingsgruppe Ju.	Sa	15.00-17.00h	Markusstraße	Rohweder
Erwachsener	Mo	19.30-22.00h	Markusstraße	Rohweder
Erwachsener	Mi	19.30-22.00h	Markusstraße	Rohweder
Erwachsener	Fr	19.30-22.00h	Markusstraße	Rohweder

## Turnen & Spiel

Eltern und Kind	Fr	10.15-11.30h	Paul-Schürmann-Platz	Müller
Eltern und Kind	Mo	15.00-16.30h	Siegauenhalle	Stehr
Eltern und Kind	Mi	16.15-17.30h	Markusstraße	Stehr
Eltern und Kind	Do	15.30-17.00h	Markusstraße	Stehr

Kleinkinder (3-6 J.)	Mo	16.30-18.00h	Siegauenhalle	Stehr / Schreiner
Kleinkinder (3-6 J.)	Mi	15.15-16.15h	Markusstraße	Stehr / Schreiner
Kleinkinder (3-6 J.)	Fr	15.15-16.30h	Paul-Schürmann-Platz	Ibrahim
Bewegungsf. (M. 6 J.)	Di	15.00-17.00h	Paul-Schürmann-Platz	Schreiner / Weber
Geräteparcour/ Turnen gem.(ab 6J.)	Fr	15.00-17.00h	Markusstraße	Stehr / Schreiner

## Volleyball

Mixed (ab 18 Jahre)	Di	20.00-22.00h	Siegauenhalle	
	Frost			

## Walking / Nordic-Walking

Walking Gem.(April- Oktober)	Mo	18.00h	Sportplatz Bergstraße	Simonis
Walking Gem.(November- März)	Mo	18.00h	Th. Markusstraße	Simonis
Nordic-Walking Gemischt (April - Oktober)	Do	18.00h	Sportplatz Bergstraße	Hermanski
Nordic-Walking Gemischt (November- März)	Do	18.00h	Th. Markusstraße	Hermanski

## Wandern

<b>Termine:</b>	Sa	13.00h	Paul-Schürmann-Platz	
Müller	<b>11.03., 08.04., 06.05., 10.06., 08.07., 12.08. und 07.10.2017</b>			

<b>Ganztagswanderung</b>	Sa 09.09.2017	09.00h	Paul-Schürmann-Platz	
Müller				

## Kursangebote

### Functional Training

Gemischt	Mo	9.00-10.00h	MZH Mülleken	Müller
----------	----	-------------	--------------	--------

### Yoga / Kurs

Gemischt	Di	17.30-18.45h	Siegauenhalle/Bühne	Folgmann
----------	----	--------------	---------------------	----------

### Gymnastik / Kurse

Rückenfitness	Mi	17.00-18.00h	Paul-Schürmann-Platz	Odenthal
Wirbelsäule (gem.)	Do	16.30-17.30h	Paul-Schürmann-Platz	Camp
Wirbelsäule (gem.)	Do	17.45-18.45h	Paul-Schürmann-Platz	Camp
Pilates	Di	18.45-20.00h	Siegauenhalle	Odenthal
Pilates	Mi	18.00-19.00h	Paul-Schürmann-Platz	Odenthal
Pilates	Fr	09.00-10.15h	Paul-Schürmann-Platz	Müller

### Zumba / Kurs

Gemischt	Do	18.00-19.00h	Siegauenhalle	Rumyantseva
----------	----	--------------	---------------	-------------

**Kursangebote:** Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich, da eine Kursgebühr erhoben wird. Mitglieder zahlen jedoch in der Regel eine deutlich geringere Kursgebühr. Die Gebühr muß entweder vor Beginn des Kurses entrichtet werden oder zur ersten Übungseinheit mitgebracht werden. Wenden sie sich bei Fragen bitte an den zuständigen Fachwart oder direkt an den Übungsleiter.

[www.turnverein-bergheim.de](http://www.turnverein-bergheim.de)  
[www.turnverein-bergheim.de](http://www.turnverein-bergheim.de)