

# WAS \* WO \* WANN

## Übungsstundenübersicht

September 2023



[www.turnerbund-neckarsteinach.de](http://www.turnerbund-neckarsteinach.de)

Vierburgenhalle, Karl-Schmitt-Straße 19	Tel.: 7805	VB
Stangenberghalle, Am Stangenberg 15	Tel.: 2437	Stbg
Martin-Luther-Haus, Kirchenstraße 28		MLH

### Kontakt bei generellen Fragen/Anmerkungen zur TB04 Turnabteilung



Beate Rolke  
Abteilungsleiterin TB04 Turnabteilung  
Tel. 06229 / 2000  
Mail: [turnen@turnerbund-neckarsteinach.de](mailto:turnen@turnerbund-neckarsteinach.de)

### Kinder und Jugendliche

(Nach Alter)

#### PAMPERSROCKER

Eltern und Kind / Krabbelalter bis 4 Jahre	Dienstag	16.30 – 17.30	Stbg
Kontakt:	Daniela Albert	Tel.: 06272 9229046	
	Franziska Zellner	Tel.: 9338069	

#### TURNKRÜMEL

Kleinkinder 2 bis 4 Jahre	Donnerstag	15.30 - 16.30	Stbg
Kontakt:	Maren Koch	Tel.: 0174 8918 438	

#### TURNFLÖHE

Kindergartenkinder ohne Eltern	Mittwoch	16.15 - 17.15 & 17.15 - 18.15	Stbg
Kontakt:	Maren Koch	Tel.: 0174 8918 438	

#### TURNKIDS

Mädchen und Jungen im Grundschulalter	Freitag	17.15 - 18.15	Stbg
Kontakt:	Maike Schmitt	Tel.: 0157 3839 8889	

### **SPORTSTROLCH**

Grundschule 1. bis 4. Klasse  
Donnerstag 16.00 - 17.00 Stbg  
Kontakt: Daniela Albert Tel.: 06272 9229 046 oder  
Manuela Möhrle Tel.: 4229 410 draußen

### **TURNTEENS**

Teenager 5. - 8. Klasse  
Freitag 16.00 - 17.00 Stbg  
Kontakt: Anna Streit Tel.: 0151 1040 4877

## **Tanz und Vorführung**

### **Tanz-Mäuschen**

Mädchen 1. bis 4. Klasse / Absprache  
Mittwoch 15.00 – 16.00 Stbg  
Kontakt: Bettina Heinze Tel.: 2287 Gymnastikr.

### **Tanz-Teens**

Mädchen 5. bis 7. Klasse  
Mittwoch 16.00 – 17.00 Stbg  
Kontakt: Bettina Heinze Tel.: 2287 Gymnastikr.

### **DANCE 4 FUN**

Line Dance für Erwachsene  
Dienstag 19.00 – 20.00 Stangen-  
Kontakt: Manfred Klaszus Tel.: 01520 4147638 berghalle

## **Gymnastik/Fitness für Erwachsene**

(Nach Wochentag)

### **Fit in die Woche** mit den Montagsdamen

Gymnastik für Frauen ab 60 Jahre  
Montag 19.00 – 20.15 Stbg  
Kontakt: Annemarie Bruder Tel.: 471

### **INTENSIVTÄTER – Functional Training - in der Stangenberghalle & Online**

Cardio/Tabata/HIIT

für Jugendliche und Erwachsene  
Dienstag 18.00 – 19.00 Stbg  
Kontakt: Christian Merz E-Mail: [merz\\_christian@t-online.de](mailto:merz_christian@t-online.de)

### **FIT IM ALTER**

Seniorengymnastik - 70 Jahre (m/w/d)  
Mittwoch 10.00 – 11.00 Stbg  
Kontakt: Annemarie Bruder Tel.: 471

### **MITTFITS**

Ausdauertraining für Frauen jeden Alters – Step-Aerobic, Bauch -Beine-Po

Mittwoch 19.00 – 20.15 Stbg  
Kontakt: Beate Rolke Tel.: 2000

### **Fit ´n Fun**

Sport und Spiel - für junge und jung gebliebene Erwachsene

**Mittwoch** 20.15 – 22.00 Stbg  
Kontakt: Manuela Möhrle Tel.: 4229 410

### **KRAFIT**

Kraft-/Fitness und Basketball

Für Männer bis 55 Jahre

**Donnerstag** 19.00 – 20.15 Stbg  
Kontakt: Andreas Rolke Tel.: 2000  
Felix Zellner Tel.: 9338069

### **SIX PACK FACTORY – in der Stangenberghalle & Online**

“Die Waschbrettbohrer”

**Freitag** 18.00 – 18.40 Stbg  
Kontakt: Christian Merz E-Mail: [merz\\_christian@t-online.de](mailto:merz_christian@t-online.de)

### **FIT AM FREITAG**

Ausdauer гимнаstik für Frauen jeden Alters

**Freitag** 19.45 – 20.45 Stbg

Kontakt: Karina Fath Tel.: 930827

### **PILATES**

Alter der Teilnehmer nicht begrenzt

**Samstag** 09.30 – 10.30 Stbg

Kontakt: Barbara Seibert E-Mail: [barbara.seibert@gmx.de](mailto:barbara.seibert@gmx.de)

## **LAUFTREFF / WALKING / NORDIC WALKING**

**Sommerzeit** Walking/Nordic Walking

**Dienstag** 17.00 – Bachwegparkplatz

**Winterzeit** Walking/Nordic Walking

**Dienstag** 15.30 – Treppe am Schwanengässl

Kontakt: Roselore Vollmer Tel.: 7530

**Sommerzeit** Joggen

**Samstag** 17.00 – Bachwegparkplatz

**Winterzeit** Joggen

**Samstag** 15.00 – Bachwegparkplatz

Kontakt: Walter Kretschmer Tel.: 930665  
Martin Walter

## **WAS \* WO \* WANN - September 2023**