

# Sportzeit (en) im TurnClub 1889 Kreuzau e.V.

<b>TURNEN</b>				<b>Abteilung 1</b>	
<b>Leistungsturnen</b>					
Mädchen	Tanja Rothkopf	Sportzentrum	18.00 - 20.00 Uhr	mo + mi	
<b>Kinderturnen (Turnen, Tanz, Spiele)</b>					
Vorschulkinder	Heidi Mainz	Sportzentrum	16.00 - 17.00 Uhr	dienstags	
Vorschulkinder	Kim Mainz	Sportzentrum	15.30 - 17.00 Uhr	mittwochs	
1. und 2. Schuljahr	Heidi Mainz	Sportzentrum	15.00 - 16.00 Uhr	dienstags	
3. und 4. Schuljahr	Sabine Iurisci	Sportzentrum	17.00 - 18.30 Uhr	dienstags	
<b>Mutter-Kind-Turnen</b>					
Erwachsene mit Kleinkindern	Jenny Lentes	Sportzentrum	15.30 - 17.00 Uhr	dienstags	
Erwachsene mit Kleinkindern	Nicole Merken	Sportzentrum	15.30 - 17.00 Uhr	donnerstags	
Erwachsene mit Kleinkindern	Sarah Erasmi	Sportzentrum	15.30 - 17.00 Uhr	mittwochs	
<b>Tricking</b>					
Kinder u. Jugendliche	David Enns	Sportzentrum	18.00 - 19.00 Uhr	montags	
<b>Breitensport (Ball sport und mehr)</b>					
1. und 2. Schuljahr	Saskia Strauch	Sportzentrum	17.00 - 18.00 Uhr	donnerstags	
3. und 4. Schuljahr	Saskia Strauch	Sportzentrum	18.00 - 19.00 Uhr	donnerstags	
5. und 6. Schuljahr	Kim Mainz	Sportzentrum	19.00 - 20.00 Uhr	montags	
<b>VOLLEYBALL + Basketball</b>				<b>Abteilung 4</b>	
Mädchen A-/C-Jugend	Udo Schmeding	Sportzentrum	17.00 - 18.30 Uhr	montags	
Mädchen Da2/ C-/A-Jugend	A. Krämer/Udo Sch.	Sportzentrum	15.30 - 17.00 Uhr	freitags	
Mädchen A-/B/C-Jugend	Udo Schmeding	Sportzentrum	18.30 - 20.00 Uhr	mittwochs	
Anfänger 9-12 Jahre	N. Koerfer/U. Sch.	Sportzentrum	14.00 - 16.00 Uhr	freitags	
Jungen A-/B Jugend	NN	Sportzentrum	19.00 - 20.30 Uhr	donnerstags	
Damenmannschaft	Udo Schmeding	Sportzentrum	18.30 - 20.00 Uhr	montags	
Damenmannschaft	Udo Schmeding	Sportzentrum	20.00 - 21.30 Uhr	mittwochs	
Anfänger /Hobby	Udo Schmeding	Sportzentrum	20.00 - 21.30 Uhr	montags	
Fortgeschrittene/Hobby	Matthias Voßen	Sportzentrum	18.00 - 20.00 Uhr	freitags	
<b>Basketball</b>					
Jungen 12 bis 15 Jahre	Udo Schmeding	Sportzentrum	17.00 - 18.00 Uhr	mittwochs	
<b>Handball, Hallenfußball u.a.</b>					
Männer mittleren Alters	Detlef Hüttl	Sportzentrum	20.00 - 21.45 Uhr	freitags	
<b>BADMINTON</b>				<b>Abteilung 6</b>	
Kinder von 8 - 12 Jahren	Ruth Suermondt	Sportzentrum	17.00 - 19.00 Uhr	freitags	
Kinder von 8 - 12 Jahren	Kim Mainz	Sportzentrum	17.00 - 19.00 Uhr	donnerstags	
Jugendliche	Phillip Schlößner	Sportzentrum	17.00 - 19.00 Uhr	donnerstags	
Erwachsene	Harald Macherey	Sportzentrum	19.00 - 21.45 Uhr	freitags	
Jugendmannschaften	Harald Macherey	Sportzentrum	17.00 - 19.00 Uhr	dienstags	
Seniorenmannschaften	Harald Macherey	Sportzentrum	19.00 - 21.45 Uhr	dienstags	
<b>JU-JUTSU</b>				<b>Abteilung 7</b>	
Kinder (Anfänger) ab 8 J.	David Franke	Sportzentrum	17.00 - 18.30 Uhr	freitags	
Kinder (Fortgeschrittene)	Helmut Titz	Sportzentrum	17.00 - 18.30 Uhr	mittwochs	
Jugendliche (Fortgeschr.)	Helmut Titz	Sportzentrum	18.30 - 20.00 Uhr	mittwochs	
Kinder (Fortgeschr.)	Helmut Titz	Sportzentrum	18.30 - 20.00 Uhr	freitags	
Erwachsene	Helmut Titz	Sportzentrum	20.00 - 21.45 Uhr	mittwochs	
Jugendliche (Anfänger)	Helmut Titz	Sportzentrum	17.00 - 18.30 Uhr	montags	
Jugendliche (Fortgeschr.)	Patrick Dehuvyne	Sportzentrum	18.30 - 20.00 Uhr	montags	
Erwachsene	Markus Mengels	Sportzentrum	20.00 - 21.45 Uhr	montags	
<b>SCHWIMMEN</b>				<b>Abteilung 3</b>	
<b>Schwimmen</b>					
Kinder ab 8 Jahre	Toni Breuer u.a.	Monte Mare	17.30 - 18.30 Uhr	mittwochs	
Kinder bis 12 Jahre	Toni Breuer u.a.	Monte Mare	18.30 - 19.30 Uhr	mittwochs	
Jugendliche und Erwachsene	Toni Breuer u.a.	Monte Mare	19.30 - 20.30 Uhr	mittwochs	
<b>Wassergymnastik</b>					
Jedermann und -frau	Heidrun Schüll	Monte Mare	09.00 - 10.00 Uhr	samstags	

## GYMNASTIK

Abteilung 2



Sport für alle.

### Freestyle

Jugendliche ab 12 Jahre	Heidi Mainz	Sportzentrum	19.00 - 20.00 Uhr	donnerstags
Aerobic, Konditions- und Wirbelsäulen-, Atem- und Entspannungsgymnastik, Callanetics				
Frauen jeden Alters	Beate Kayser	Sportzentrum	20.00 - 21.30 Uhr	montags
Aerobic, Konditions- und Wirbelsäulen-, Atem- und Entspannungsgymnastik, Walking				
Frauen jeden Alters	Kathi Block	Sportzentrum	20.00 - 21.30 Uhr	dienstags
<b>Joy-, Step-Aerobic, Low/High-Impact, Konditions-, Wirbelsäulen-, Entspannungsgymnastik</b>				
Junge, junggebliebene Frauen	Beata Sklorz	Sportzentrum	20.00 - 21.30 Uhr	mittwochs
<b>"Fitness + Gesundheit"</b> (Aerobic, Callanetics für Bauch, Beine und Po)				
Frauen jeden Alters	Jeanette Claas	Bürgerhaus	07.50 - 09.20 Uhr	mittwochs
Frauen jeden Alters	Elke Herzog	Sportzentrum	20.00 - 21.30 Uhr	donnerstags
<b>"Fit durch Sommer und Winter"</b> (Konditions- und Skigymnastik je nach Saison)*				
Frauen, Männer + Jugendliche	Bodo König	Sportzentrum	20.00 - 21.30 Uhr	mittwochs
Wirbelsäulengymnastik, Atem- und Entspannungsgymnastik (Yoga)				
Frauen jeden Alters	Hannelore Kraft	Sportzentrum	16.45 - 18.15 Uhr	dienstags

### Gesundheitssport mit Haltungsschulung und Entspannung

Frauen + Männer jeden Alters	Martina Bünthen	Bürgerhaus	09.15 - 10.30 Uhr	montags
Personen mit + ohne Gelenkprobleme	Martina Bünthen	Bürgerhaus	10.30 - 11.30 Uhr	montags
Frauen + Männer jeden Alters	Jeanette Claas	Bürgerhaus	09.30 - 10.30 Uhr	mittwochs
Frauen + Männer jeden Alters	Jeanette Claas	Bürgerhaus	10.30 - 11.30 Uhr	mittwochs

### Wirbelsäulengymnastik

Frauen + Männer jeden Alters	Marianne Esser	Sportzentrum	17.00 - 18.00 Uhr	mittwochs
Frauen + Männer jeden Alters	Marianne Esser	Sportzentrum	17.00 - 18.00 Uhr	freitags

### Fit for Life - Gesundheits-Fitnessgymnastik

Personen jeden Alters	Kathi Block	Pfarrheim U	18.45 - 19.45 Uhr	dienstags
Personen in der 2. Lebenshälfte	Kathi Block	Pfarrheim U.	18.00 - 19.00 Uhr	mittwochs
Männer jeden Alters	Kathi Block	Sportzentrum	20.00 - 21.45 Uhr	montags

### Fit für Mollige

mollige Frauen + Männer jeden Alters	Beate Kayser	Sportzentrum	20.00 - 21.30 Uhr	dienstags
--------------------------------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

### Aktiv und vital im Alter

Personen in der 2. Lebenshälfte	Josef Ruland	Sportzentrum	18.30 - 20.00 Uhr	dienstags
---------------------------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

### Fit'n Balance (Ausgleichs-/Fitnessgymnastik)

Frauen jeden Alters	Heidi Mainz	Bürgerhaus	08.00 - 09.15 Uhr	montags
---------------------	-------------	------------	-------------------	---------

### Fitnessgymnastik

Interessierte jeden Alters	Elke Herzog	Sportzentrum	18.00 - 19.00 Uhr	mittwochs
----------------------------	-------------	--------------	-------------------	-----------

### Fitnessgymnastik, Box-Aerobic, Ganzkörpertraining

Personen jeden Alters	Elke Herzog	Sportzentrum	19.00 - 20.00 Uhr	mittwochs
-----------------------	-------------	--------------	-------------------	-----------

### Tanzsport (Standard- und Lateintanz)

Erste Gruppe	Matthias Helbeck	Bürgerhaus	19.15 - 20.30 Uhr	mittwochs
Zweite Gruppe	Matthias Helbeck	Bürgerhaus	20.30 - 21.30 Uhr	mittwochs

### Square Dance

Personen jeden Alters	C. David-Blackman	Pfarrheim U.	19.00 - 21.00 Uhr	freitags dreimal im Monat
-----------------------	-------------------	--------------	-------------------	------------------------------



**Zur Beachtung:** In der Kreuzauer Sporthalle sind nur Schuhe mit abriebfester und farbechter Sohle erlaubt! Weitere Infos: 02422/504559