

## Grundlagen des Gerätturnens

- 100 Kinderturnclub**  
Für Jungen und Mädchen von 3-4 Jahren  
Freitag 15.00-16.00 Uhr, **BK**  
*Susanne Steindorff*
- 101 Kinderturnclub**  
**NEU** Für Jungen und Mädchen von 5-6 Jahren  
Freitag 15.00-16.00 Uhr, **NO II**  
*Luisa Gütschow, Jil Mona Rutzen*
- 111 Mädchenturnen 7-9 Jahre**  
Donnerstag 16.30-18.00 Uhr, **BK**  
*Mandy Funke*
- 112 Mädchenturnen 10-18 Jahre**  
Freitag 17.15-19.45 Uhr, **NO II**  
*Annette Mrozek, Birte Friedrichs*
- 113 Mädchenturnen 10-18 Jahre**  
Freitag 16.00-17.30 Uhr, **NO II**  
*Annette Mrozek*
- 120 Parcours ab 9 Jahren**  
Einstieigergruppe für Anfänger  
Montag 17.00-18.30 Uhr, **BK II**  
*Tibor Kuhfeld*
- 121 Parcours ab 13 Jahren**  
Mittwoch 17.00-18.30 Uhr, **BK II**  
*Alexander Bleck*

## Leistungsturnen für Mädchen

*Kathrin Mischke-Jahnz, Bettina Mischke-Stümpfel*

- 151** Montag 18.00-20.00 Uhr, **NO II**
- 152** Dienstag 15.00-16.30 Uhr, **BK**
- 153** Dienstag 16.30-19.00 Uhr, **BK**
- 154** Freitag 16.00-18.00 Uhr, **BK**
- 155** Freitag 17.30-20.00 Uhr, **BK**
- 156** Samstag 9.30-11.30 Uhr, **NO II**

## 190 Turnen für Männer und Frauen

Montag 20.00-22.00 Uhr, **NO II**  
*Udo Schönherr*

## Früh übt sich

- 300 Pampers Gymnastik**  
Mutter und Kind vom 6.-18. Monat  
Montag 10.15-11.15 Uhr, **BK**  
*Conny Wassermann*
- 302 Eltern-Kind-Turnen**  
Für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren  
Mittwoch 09.00-10.00 Uhr, 10.00-11.00 Uhr, **BK**  
*Tonia Knecht*

## 304 Familien-Turnen

Für Kinder ab 1 1/2 Jahren  
Dienstag 15.30-16.30 Uhr, **BK**  
*Silke Schultz*

## Spielerisch bewegen

- 320 Bewegungslandschaft**  
Für Kinder von 3 bis 4 Jahren  
Montag 16.15-17.15 Uhr, **BK**  
*Alina Steindorff, Ron-Maurice Tuppatt*
- 331 Powerplay für Kids**  
Toben und Spielen für Kinder ab 6 Jahren  
Mittwoch 16.30-17.30 Uhr, **BK II**  
*Silke Schultz*
- 335 Wilde Knirpse & flotte Käfer**  
Raufen, spielen, toben & mehr,  
für Jungen und Mädchen, 5-7 Jahren  
Mittwoch 15.30-16.30 Uhr, **BK II**  
*Silke Schultz*
- 382 Ballspiele und mehr**  
Für Jungen und Mädchen, 4-5 Jahren  
Mittwoch 15.30-16.30 Uhr, **BK**  
*Alina Steindorff, Ron-Maurice Tuppatt*

## Fit sein und bleiben

- 200 Fitness-Gymnastik für Frauen**  
Fitness mit Handgeräten  
Mittwoch 20.00-21.00 Uhr, **CH**  
*Sandra Mollenhauer*
- 201 50plus-Gymnastik für Frauen**  
Donnerstag 14.00-15.00 Uhr, **BKG**  
*Marianne Schröder*
- 202 Fit im Alter**  
Freitag 10.00-11.00 Uhr, **BKG**  
*Sabine Grönwolddt*
- 203 Gelenkschonende Gymnastik**  
Auch zur Vorbeugung von Osteoporose  
Mittwoch 10.00-11.00 Uhr, **BKG**  
*Silke Schultz*
- 204 Aktiv 80Plus**  
**NEU** Dienstag 10.30-11.30 Uhr, **BKG**  
*Silke Schultz*
- 205 Fit und aktiv gegen Osteoporose**  
Donnerstag 09.00-10.00 Uhr, **BK**  
*Silke Schultz*

## 210 Hockergymnastik

Mittwoch 15.00-16.00 Uhr, **BKG**  
*Anne Mischke*

## 225 Bleib auf den Beinen!

Montag 10.00-11.00 Uhr, **BK**  
*Petra Segieth*

- 221 FitAktiv!** Ganzheitlich Ausdauer- und  
Bewegungstraining für Frauen und Männer  
(auf Anfrage) Donnerstag 10.00-11.30 Uhr, **BK**  
*Dagmar Köhn*

## 243 Fitness-Gymnastik für Frauen II

Mittwoch 19.00-20.00 Uhr, **NO II**  
*Marianne Schröder*

## 254 Cardio-Fit für Männer

Dienstag 8.00-9.00 Uhr, **BK**  
*Silke Schultz*

## 390 Jedermänner, Gymnastik und Spiele für Männer

Freitag 20.00-22.00 Uhr, **CH**  
*D. de Hesselle, K. Freudenberg*

## Ausdauer und Muskeltraining

### 240 Fun Work Out

Dienstag 8.30-9.30 Uhr, **BKG**  
*Sabine Grönwolddt*

### 258 TopFit Workout

Dienstag 18.30-19.30 Uhr, **BKG**  
*Sherina Singer*

### 247 Complete Body Work Out

Mittwoch 8.30-9.30 Uhr, **BK**  
*Nadine Stolz*

### 246 Der Mix macht's

Freitag 8.00-9.00 Uhr, **BKG**  
*Meike Oldörp*

### 248 After School Workout

für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren  
Montag 15.00-16.00 Uhr, **BK II**  
*Jil Mona Rutzen, Alexander Langpap*

### 256 Functional Training

Mittwoch 18.00-18.45 Uhr, **BK II**  
Mittwoch 19.00-19.45 Uhr, **BK II**  
*Florian Leibold*

### 257 HIIT: High Intensity Interval Training

Donnerstag 19.00-20.00 Uhr, **BK I**  
*Sherina Singer*

## Gut für die Wirbelsäule

- 220 Rückenschule**  
Dienstag 9.30-10.30 Uhr, **BKG**  
*Silke Schultz*
- 224 Wirbelsäulengymnastik (auf Anfrage)**  
Stärkung der Rückenmuskulatur  
Montag 20.00-21.30 Uhr, **BKG**  
*Asta Wegner*
- 242 Muskelmix und Entspannung für den Rücken**  
Donnerstag 10.00-11.15 Uhr, **BKG**  
*Claudia Jekubik*
- 249 Fitness- und Funktionsgymnastik (auf Anfrage)**  
Funktionelle Gymnastik mit Hilfsmitteln  
Dienstag 19.30-20.30 Uhr, **BKG**  
*Andrea Hartung*

249

## Pilates

- Kräftigung der Rumpfmuskulatur,  
Dehnung des gesamten Körpers*
- 226 Bodyfeeling am Morgen**  
Montag 9.00-10.00 Uhr, **BKG**  
*Melany Matthiessen*
- 227 Bodyfeeling am Vormittag**  
Mittwoch 11.00-12.00 Uhr, **BK**  
*Melany Matthiessen*
- 228 Koordination & Stretching**  
**NEU** Donnerstag 20.00-21.00 Uhr, **BKG**  
*Ewelina Bacler*

## Body Care speziell für Sie

- 244 Bauch-Beine-Po-Gymnastik**  
Montag 19.00-20.00 Uhr, **BK II**  
*Marianne Schröder*
- 252 Bodyfit**  
*(Kinder von 0-3 J. können gerne mitgebracht werden.)*  
Dienstag 9.00-10.00 Uhr, **BK**  
*Nadine Stolz*
- 245 Fatburner**  
Montag 8.00-9.00 Uhr, **BKG**  
*Meike Oldörp*
- 253 Fatburner am Abend**  
Montag 19.00-20.00 Uhr, **BKG**  
*Melina Gütschow*

## Jazzgymnastik und Jazzdance

- einfache Schrittfolgen und Tanzschritte zu aktueller Musik.*
- 343 Tanz Minis, 3-4 Jahre**  
Dienstag 15.45-16.30 Uhr **BKG**  
*Jil Mona Rutzen*
- 342 Kindertanz, 5-7 Jahren (auf Anfrage)**  
Donnerstag 15.00-16.00 Uhr **BKG**  
*Irma Preller*
- 340 Kids Dance, 7-11 Jahre (auf Anfrage)**  
Donnerstag 16.00-17.00 Uhr, **BKG**  
*Irma Preller*
- 350 Modern Dance, ab 13 Jahre (auf Anfrage)**  
Donnerstag 17.00-18.00 Uhr, **BKG**  
*Irma Preller*

## Line Dance, *Gabriele Weber-Bleck*

- 362 Line Dance für Fortgeschrittene, Erwachsene**  
Donnerstag 19.00-20.30 Uhr, **PZ/CH**
- 363 Line Dance, Erwachsene**  
Mittwoch 18.00-19.00 Uhr, **BKG**

## Zumba® *Latino-inspiriertes Tanz- und Aerobic-Workout,*

- Teilnahme nicht unter 14 Jahren möglich. Michaela Buck*
- 372 Zumba® -Fitness**  
Montag 20.00-21.00 Uhr, **BK II**
- 371 Zumba® -Fitness**  
Mittwoch 20.00-21.00 Uhr, **BK II**

- CH** Compe-Turnhalle, Grund- u. Gem.schule, Hans-Böckler Str.  
**PZ/CH** PZ der Grund- u. Gem.schule, Hans-Böckler Str.  
**BKG** Sporthalle Buschkoppel Gymnastikraum  
**BK** Sporthalle Buschkoppel,  
**BK II** Sporthalle Buschkoppel, Gymnasium  
**NO I** Turnhalle Nordost I,  
**NO II** Turnhalle Nordost II



### Information & Auskunft:

**Geschäftsstelle: Sporthalle Buschkoppel,  
Buschkoppel 5, 21493 Schwarzenbek,  
Telefon 04151-7932, Telefax 04151-98977**

### Gültig ab März 2020

aktuelle Änderungen im Internet unter  
[www.turnen-schwarzenbek.de](http://www.turnen-schwarzenbek.de)

