

TuS Grabstede



Hallenzeiten der Turnabteilung (Turnhalle Grabstede)

Montag:	15:00 - 16:00 Uhr	Kinderturnen bis 6 Jahre	Elke Molenda	Tel.04452/8110
	16:00 - 17:00 Uhr	Jungenturnen ab 6 Jahre	Elke Molenda	Tel.04452/8110
	17.00 - 18.30 Uhr	Badminton f. Kinder + Jugendliche	Alexandra Schaffrath Alexandra Schaffrath	Tel.04452/919661
	18:30 - 20:00 Uhr	Badminton f. Erwachsene	Alexandra Schaffrath	Tel.04452/919661
Dienstag:	15:45 - 17:15 Uhr	Mädchenturnen ab 6 Jahre	Sabine Tjardes	Tel.04453/938124
	17:15 - 18:45 Uhr	Mädchenturnen ab 10 Jahre	Sabine Tjardes	Tel.04453/938124
	18:45 - 20:00 Uhr	 Wirbelsäulengymnastik	Sigrid Hoffschneider	Tel.04453/71469
	20:00 - 21:00 Uhr	Fitness, Gymnastik, Herz-Kreislauftraining	Ingrid Ammermann	Tel.04452/8149
Mittwoch:	15:15 - 16.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Ingrid Ammermann	Tel.04452/8149
	20:00 - 21:00 Uhr	Zumba Fitness®	Pete Ihmels	Tel.0170/2616941
Donnerstag:	16:00 - 19:00 Uhr	Gesundheitsförderung im Kinderturnen  Rehasport : " Turnlöwen" 1.Gruppe v. 16:15-17:15 Uhr 2.Gruppe v. 17:30-18:30 Uhr	Edda Bartels u. Susanne Popken	Tel.04458/1300 Tel.04452/7199
	19:00 - 20:00 Uhr	 Ausgleichs- und Entspannungsgymnastik	Sabine Tjardes	Tel.04453/938124
	Freitag:			
Walkinggruppe:				
Mittwoch:	08:30 - 09:30 Uhr	Treffpunkt Winterweg	Ingrid Ammermann	Tel. 04452/8149