

**Es kann immer wieder zu Änderungen in unserem Angebot kommen!  
Bitte informiert euch bei euren Übungsleitern oder bei der Abteilungsleiterin Bianca Meißer**

## Angebote und Übungszeiten der Turnabteilung für das Winterhalbjahr 2022/2023

### Folgende Angebote finden unter besonderen Schutz- und Hygienemaßnahmen statt:

Ab dem 02.04.2022 gilt die Coronavirus-Basisschutzmaßnahmenverordnung. Das Tragen einer medizinischen Maske im Eingangsbereich und Umkleiden wird weiterhin empfohlen.

Vorzugsweise sind eigene Matten und Handtücher mitzubringen.

Bei Fragen können Sie sich jederzeit gern an die Abteilungsleiterin Bianca Meißer unter [b.meisser@vfb-viktoria-bettenhausen.de](mailto:b.meisser@vfb-viktoria-bettenhausen.de) wenden.

### Sporthalle Bettenhausen (Olebachhalle) – Eichwaldstraße 110, 34123 Kassel

#### Montag:

17.00 – 18.00 Uhr	Turnen verschiedene Leistungsstufen	Jungen und Mädchen ab 6 Jahre	Meißer, Bianca
18.00 – 19.30 Uhr	Turnen verschiedene Leistungsstufen	Jungen und Mädchen ab 9 Jahre	Meißer, Bianca
20.00 – 22.00 Uhr	Prellball	Frauen / Männer	Mill, Hans

### Turnhalle Grundschule am Eichwald - Umbachsweg 61, 34123 Kassel

#### Montag:

10.00 – 11.15 Uhr	Gymnastik für Ältere	Frauen	Röse, Marlene
18.45 – 19.45 Uhr	Step-Aerobic	Frauen	Lerch, Heidi
20.00 – 21.00 Uhr	Intervall Training meets Bodyweight	Frauen / Männer	Knobel, Carola

#### Dienstag:

15.30 – 16.30 Uhr	Eltern und Kind	2 – 3 Jahre	Baumeister, Christoph
16.30 – 17.30 Uhr	Kleinkindturnen	4 – 5 Jahre	Baumeister, Christoph
18.30 – 19.30 Uhr	Gymnastik für Ältere	Frauen	Brandes, Britta

#### Mittwoch:

18.00 – 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po-Gymnastik	Frauen	Brandes, Britta
19.00 – 20.00 Uhr	wechselnde Angebote (BBP/Step)	Frauen	Thiele, Susanne
20.00 – 21.15 Uhr	Yoga *2	Frauen / Männer	Peters, Martina

Anmeldung: [b.meisser@vfb-viktoria-bettenhausen.de](mailto:b.meisser@vfb-viktoria-bettenhausen.de)

#### Donnerstag:

17.00 – 18.00 Uhr	Yoga *2	Frauen / Männer	Schwind-Schrader, Jacqueline
19.00 – 20.00 Uhr	Energy Dance	Frauen / Männer	Steinert, Yvonne

Anmeldung: [b.meisser@vfb-viktoria-bettenhausen.de](mailto:b.meisser@vfb-viktoria-bettenhausen.de)

## **Turnhalle Losseschule – Eichwaldstraße 68, 34123 Kassel**

### Mittwoch:

19.30 – 20.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik * <sup>2</sup>	Frauen / Männer	Klug, Heike
-------------------	--------------------------------------	-----------------	-------------

### Donnerstag:

16.30 – 17.30 Uhr	Eltern und Kind	2 – 3 Jahre	Baumeister, Christoph
-------------------	-----------------	-------------	-----------------------

## **Turnhalle Lindenberg – Togoplatz/Wissmannstraße, 34123 Kassel**

### Dienstag:

20.15 – 21.15 Uhr	Yoga * <sup>2</sup>	Frauen / Männer	Heerde, Katharina
-------------------	---------------------	-----------------	-------------------

Anmeldung: [b.meisser@vfb-viktoria-bettenhausen.de](mailto:b.meisser@vfb-viktoria-bettenhausen.de)

### Donnerstag:

17.00 – 17.45 Uhr	Kleinkindturnen	4 – 5 Jahre	Schwärzel, Franziska
17.45 – 19.00 Uhr	Turnen verschiedene Leistungsstufen *	ab 5 Jahre/Fortgeschr.	Schwärzel, Franziska
19.00 – 20.00 Uhr	Gerätturnen	Erwachsene	Schwärzel, Franziska
20.00 – 21.30 Uhr	Fitness & Gesundheit	Frauen	Lerch, Heidi

## **Outdoor**

**Treffpunkt: Fasanenweg / Ecke Gecksbergstraße am Beginn des Eichwaldes**

### Dienstag:

10.00 – 11.00 Uhr	Walking	Frauen / Männer	Nolte, Ilse
-------------------	---------	-----------------	-------------

### Freitag:

16.00 – 17.00 Uhr	Walking	Frauen / Männer	Nolte, Ilse
-------------------	---------	-----------------	-------------

\* Training nach Absprache

\*<sup>2</sup> Kursangebot

Stand: 09.01.2023