

Angebote und Übungszeiten der Turnabteilung für das Winterhalbjahr 2023/2024

gültig ab 15. Januar 2024

Nachfolgend finden Sie die Angebote der Turnabteilung für das Winterhalbjahr 2023/2024.

Da es immer wieder zu neuen Angeboten oder Änderungen kommen kann, empfiehlt es sich unsere Homepage im Auge zu behalten!

Außerdem erteilt die Abteilungsleiterin Bianca Meißer jederzeit Auskunft und beantwortet gern Ihre Fragen unter b.meisser@vfb-viktoria-bettenhausen.de.

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	NN (vertretungsweise Thür, Sophie)
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	Schneider, Kirstin
16.30 – 17.30 Uhr	Kleinkindturnen	4 – 5 Jahre	Schneider, Kirstin
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

Donnerstag:

17.00 – 18.00 Uhr	Yoga *2	Frauen / Männer	Schwind-Schrader, Jacqueline
Anmeldung: b.meisser@vfb-viktoria-bettenhausen.de			
19.00 – 20.00 Uhr	Energy Dance	Frauen / Männer	Steinert, Yvonne

Turnhalle Losseschule – Eichwaldstraße 68, 34123 Kassel

Dienstag:

17.00 – 18.15 Uhr	Zeitgenössischer Tanz / Contemporary Dance	Frauen / Männer ab 15 Jahre	Kubny, Rosalie
-------------------	---	--------------------------------	----------------

~~~~ nur noch bis Ende Dezember 2023 ~~~~

### 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 |
|-------------------|-----------------|-------------|-----------------------|

~~~~ nur noch bis Ende Dezember 2023 ~~~~

Turnhalle Lindenberg – Togoplatz/Wissmannstraße, 34123 Kassel

Dienstag:

| | | | |
|-------------------|---------------------|-----------------|---------------|
| 20.15 – 21.15 Uhr | Yoga * ² | Frauen / Männer | Schuppe, Olga |
|-------------------|---------------------|-----------------|---------------|

~~~~ nur noch bis Ende Dezember 2023 ~~~~

### Donnerstag:

|                   |                                       |                        |                      |
|-------------------|---------------------------------------|------------------------|----------------------|
| 17.00 – 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: 12.12.2023