SG 1862 ANSPACH
- Das ist mein Verein -

SPORTANGEBOTE
ABTEILUNG TURNEN

FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT

Angebot	Wochentag	Uhrzeit	Übungsleiter*in/ Trainer*in	Trainingsort	Bemerkungen	Auszeichnungen
Rückenpower	Montag	10:00 - 11:00	Carmen Straub	TurnH / WEH		Pluspunkt Gesundheit
Surya Namaskar - Der Sonnengruß - Fit und gesund bis ins hohe Alter -	Montag Donnerstag	10:00 - 11:00 18:00 - 19:15	Gerd Wandrey	GymR / HAS		
Winter FIT Mix - funktionelle Gymnastik	Montag	17:00 - 18:00	Jutta Schlapp	GymR / HAS	im Winter-Halbjahr	Pluspunkt Gesundheit
Haltungs-Training - Gesund und Fit -	Montag	18:30 - 19:45	Edwina Schmelz	GymR / HAS		Pluspunkt Gesundheit
Montags-Turnerinnen - Fit und Gesund -	Montag	19:00 - 20:45	Ursula Jäger	TurnH / WEH		
Ganzkörper-Training - Body-Workout -	Montag	19:45 - 21:30	Edwina Schmelz	GymR / HAS		Pluspunkt Gesundheit
Pilates - Ein neues Körpergefühl entsteht	Dienstag	18:15 - 19:15	Rita Eckhard	Saal / DGH RaB		
Kaha® - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität	Dienstag	19:00 - 20:00	Jutta Schlapp	TurnH / WEH	-Kursangebot im Sommer-Halbjahr-	Pluspunkt Gesundheit
Wirbelsäulen-Gymnastik	Dienstag	19:00 - 20:00	Nicole Röder	GymR / WEH		Pluspunkt Gesundheit
Präventives Fitness-Training	Mittwoch	9:00 - 10:45	Edwina Schmelz	TurnH / WEH		Pluspunkt Gesundheit
60 Plus Vital	Mittwoch	10:00 - 11:00	Hartmut Lempp	TurnH / WEH	Kooperation mit dem Seniorenbeirat Neu-Anspach	
Lady´s Vital	Mittwoch	11:15 - 12:15	Hartmut Lempp	TurnH / WEH		
Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung®	Mittwoch Donnerstag	17:30 - 18:30 10:00 - 11:00	Heidrun Röhrig	VielphonR / BGH	-Kursangebot-	
BBP - Bauch, Beine, Po	Mittwoch	19:30 - 20:30	Judith Bender	GymR / HAS		
Funktionelle Gymnastik für Frauen	Mittwoch	19:00 - 20:00	Karin Schütz	Saal / DGH RaB		Pluspunkt Gesundheit
Mittwochs-Trimmer	Mittwoch	20:00 - 22:00	Klaus Wietschorke	TurnH / WEH	nur Männer	
Fit-FUN-Functional - ein präventives Fitness-Workout	Donnerstag	9:30 - 10:30	Jutta Schlapp	TurnH / WEH		Pluspunkt Gesundheit
Pilates - Bewegung und Denken gehören zusammen	Donnerstag	10:45 - 11:45	Jutta Schlapp	TurnH / WEH		Pluspunkt Gesundheit
Dancess®	Donnerstag	19:15 - 20:15 19:30 - 20:30	Melanie Klieber	TurnH / WEH GymR / HAS	im Sommer-Halbjahr im Winter-Halbjahr	Dancess PLUG INTO LIFE
Stretch & Relax	Donnerstag	20:15 - 20:45 20:30 - 21:00	Melanie Klieber	TurnH / WEH GymR / HAS	im Sommer-Halbjahr im Winter-Halbjahr	
ATP - AlltagsTrainingsProgramm für 60+	Freitag	8:45 - 9:45	Birgit Roos	Zentrum 60 Plus / BGH	Kooperation mit dem Seniorenbeirat Neu-Anspach -Kursangebot nach Bedarf-	
Seniorinnen-Gymnastik	Freitag	11:00 - 12:00	Julia Leiacker	TurnH / WEH		Pluspunkt Gesundheit
Fitness-Training	Freitag	19:45 - 20:45	Hartmut Lempp	GymR / HAS		

SG 1862 ANSPACH
- Das ist mein Verein -

SPORTANGEBOTE

ABTEILUNG TURNEN

REHABILITATIONSSPORT

Angebot	Wochentag	Uhrzeit	Übungsleiter*in/ Trainer*in	Trainingsort	Bemerkungen	Auszeichnungen
Profil: Orthopädie	Montag	11:15 - 12:00	Carmen Straub	GymR / WEH	Teilnahme mit ärztlicher Verordnung - Kostenübernahme durch die Krankenkasse	REHASPORTGRUPPE anerkannt+zertifiziert
Profil: Neurologie (Hockergymnastik)	Donnerstag	16:30 - 17:30	Cornelia von Borstel Birgit Roos	GymR / HAS		
Profil: (Brust-) Krebsnachsorge	Mittwoch	18:00 - 19:00	Almut Keil	GymR / WEH		

KINDERTURNEN

Altersgruppe	Wochentag	Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter*in/ Trainer*in	Trainingsort	Auszeichnungen
0 - 2	Freitag	9:30 - 10:45	Eltern-Kind-Turnen	Julia Leiacker	TurnH / WEH	Kinderturnen
2 - 4	Donnerstag	16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen	Christine Hnatkow Nadia Gress-Lüchow	TurnH / WEH	
3 - 6	Dienstag	16:00 - 17:00	Kleinkinder-Turnen	Gudrun Bierwirth	TurnH / WEH	
3 - 6	Donnerstag	15:00 - 16:00	Kleinkinder-Turnen	Christine Hnatkow Nadia Gress-Lüchow	TurnH / WEH	
5 - 8	Freitag	14:45 - 15:45	Kinder-Turnen	Nadia Gress-Lüchow	TurnH / WEH	
6 - 12	Mittwoch	18:00 - 19:30	Mini-Mittwochstrimmer (nur Jungen)	Herbert Solka	TurnH / WEH	
6 - 14	Freitag	16:00 - 18:00	Bewegungs-Baustelle	Nadia Gress-Lüchow	TurnH / WEH	

GERÄTTURNEN

Altersgruppe	Wochentag	Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter*in/ Trainer*in	Trainingsort	Auszeichnungen
ab 5	Montag Freitag	17:00 - 19:00 16:00 - 18:00	Gerätturnen - Leistungsgruppe	Anke Salheiser Katja Trybek	TurnH / WEH	TURNEN GERÄTTURNEN
ab 11	Mittwoch Freitag	18:30 - 21:00 18:00 - 20:00	Gerätturnen - Leistungsgruppe	Anke Salheiser	TurnH / WEH	
	Samstag	9:00 - 12:00	Gerätturnen - Leistungsgruppe	Anke Salheiser Katja Trybek	TurnH / WEH	

GYMNASTIK UND TANZ

Altersgruppe	Wochentag	Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter*in/ Trainer*in	Trainingsort	Auszeichnungen
5 - 8	Montag	15:00 - 16:00	Wettkampf - Einzelgymnastik	Sabine Kappes Anika Nase	TurnH / WEH	Gymnastik/Tanz
8 - 16+	Dienstag	16:30 - 18:30	Wettkampf - Einzelgymnastik	Sabine Kappes Anika Nase	TurnH / WEH	
ab 8	Mittwoch	16:00 - 17:00	Wettkampf - Gymnastik und Tanz	Inga Bühner	TurnH / WEH	
ab 12	Mittwoch Freitag	17:00 - 18:30 17:00 - 19:30	Wettkampf - Gymnastik und Tanz	Inga Bühner	TurnH / WEH TurnH+GymR / HAS	

Mit unseren Sportangeboten stehen wir für die Vielseitigkeit des Turnens und verbinden Traditionen mit Trends in 5 Sparten !

Ausführlichere Informationen über uns und die zahlreichen Sportangebote findet man auf unserer Homepage:

www.turnen.sganspach.de

Wir freuen uns über jegliches Interesse an unserer Abteilung TURNEN und freuen uns auf Sie/Dich!

- Abteilungsvorstand Turnen -

BEMERKUNGEN:

GymR = Gymnastikraum
TurnH = Turnhalle
VielphonR = Vielphonraum

WEH = Walter-Ernst-Halle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 10, 61267 Neu-Anspach
HAS = Sporthalle der Grundschule „Am Hasenberg“, Goldammerweg 2, 61267 Neu-Anspach/Hausen-Arnsbach
DGH RaB = Dorfgemeinschaftshaus Rod am Berg, Höhenstraße 1, 61267 Neu-Anspach/Rod am Berg
BGH = Bürgerhaus Anspach, Gustav-Heinemann-Straße 3, 61267 Neu-Anspach

Sommerhalbjahr = i.d.R. Osterferien bis Herbstferien (Abweichungen sind möglich)
Winterhalbjahr = i.d.R. Herbstferien bis Osterferien (Abweichungen sind möglich)