

Hallenplan TV 1893 Köln-Flittard e.V.



Montag	Kurs
17:45 - 18:45 Uhr	Ball sport Kinder 6 - 12 Jahre
18:00 - 19:00 Uhr	Zumba Gold mixed
18:45 - 19:45 Uhr	HIIT - Hochintensives Intervalltraining mixed
19:00 - 20:00 Uhr	Gymnastik Workout Damen
20:00 - 21:00 Uhr	Gymnastik Workout Damen
20:00 - 22:00 Uhr	Volleyball Herren
21:00 - 22:00 Uhr	Prellball mixed

Übungsleiter:in
 Ingo Freudenberg
 Wolfgang Vogt
 Svenja Fritz
 Barbara Stangier
 Barbara Stangier
 Oliver Bangemann
 Dagmar Weser

Dienstag	Kurs
16:00 - 16:45 Uhr	Kindersport: Eltern-Kind-Turnen
17:00 - 17:45 Uhr	Kindersport: Eltern-Kind-Turnen
18:00 - 19:00 Uhr	Fasziales Rückentraining mixed
18:00 - 19:00 Uhr	Yoga mixed
19:00 - 20:00 Uhr	Dance Workout mixed
19:00 - 20:00 Uhr	Zumba Fitness mixed
20:00 - 21:00 Uhr	Gymnastik Workout Herren
20:00 - 22:00 Uhr	Volleyball Jumpies
20:00 - 22:00 Uhr	Handball Herren
21:00 - 22:00 Uhr	Prellball Herren

Übungsleiter:in
 Anne Schmidt
 Anne Schmidt
 Barbara Johannes
 Peter Jonas
 Claudia Heinrich
 Sabrina Koch
 Claudia Heinrich
 Ulrike Knauf
 Karl-Heinz Poweleit
 Claudia Heinrich

Mittwoch	Kurs
17:00 - 17:45 Uhr	Kindersport: Vor- & Grundschule 1. Klasse
18:00 - 18:45 Uhr	Kindersport: Grundschule 2. - 4. Klasse
19:00 - 20:00 Uhr	BORP & Relax mixed
19:30 - 22:00 Uhr	Volleyball Herren / mixed
20:00 - 22:00 Uhr	Prellball mixed
20:00 - 22:00 Uhr	Handball Damen

Übungsleiter:in
 Daniela Schröder
 Daniela Schröder
 Tina Marchiori
 Detlef Breuer
 Dagmar Weser
 Michael Krabbe

Donnerstag	Kurs
17:30 - 18:15 Uhr	Zumba for Kids 5 - 12 Jahre
18:00 - 19:00 Uhr	HIIT - Hochintensives Intervalltraining mixed
18:30 - 19:30 Uhr	Zumba Fitness mixed
19:30 - 22:00 Uhr	Badminton mixed
20:00 - 22:00 Uhr	Handball Herren

Übungsleiter:in
 Sabrina Koch
 Svenja Fritz
 Sabrina Koch
 Holger Hammor
 Karl-Heinz Poweleit

Freitag	Kurs
17:00 - 18:00 Uhr	Fasziales Rückentraining mixed
19:00 - 20:00 Uhr	Zumba Fitness mixed (alle 14 Tage)
19:30 - 22:00 Uhr	Volleyball mixed

Übungsleiter:in
 Barbara Johannes
 Wolfgang Vogt
 Oliver Bangemann

Samstag	Kurs
12:00 - 13:30 Uhr	Badminton Jugend ab 14 Jahre
13:30 - 15:00 Uhr	Badminton Kinder bis 14 Jahre

Übungsleiter:in
 Nicklas Meudt
 Nicklas Meudt

Sonntag	Kurs
11:00 - 14:00 Uhr	Volleyball Jumpies

Übungsleiter:in
 Ulrike Knauf

Einfach vorbeikommen und ausprobieren !

Monatsbeitrag Erwachsene 10,00 € / Kinder 5,00 €

weitere Informationen auf www.tv-flittard.de

Halle Peter-Grieß-Straße
 Halle Am Feldrain
 Halle Burgwiesenstraße (Holweide)