

Hallenplan TV 1893 Köln-Flittard e.V.



Montag	Kurs
17:45 - 18:45 Uhr	Ballsport Kinder 6 - 12 Jahre
18:00 - 19:00 Uhr	Zumba Light 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

Übungsleiter:in

Ingo Freudenberg
Sabrina Koch & Sandra Löbel
Svenja Fritz
Barbara Stangier
Barbara Stangier
Oliver Bangemann

Dienstag	Kurs
16:00 - 16:45 Uhr	Kindersport Mini's (Eltern-Kind-Turnen U3)
17:00 - 17:45 Uhr	Kindersport Midi's (Kindergarten & Vorschule U6)
18:00 - 19:00 Uhr	Fasziales Rückentraining 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 mixed

Übungsleiter:in

Anne Schmidt
Anne Schmidt
Barbara Johannes
Claudia Heinrich
Sabrina Koch & Sandra Löbel
Claudia Heinrich
Ulrike Knauf
Marco Beielstein
Claudia Heinrich

Mittwoch	Kurs
17:00 - 17:45 Uhr	Kindersport Midi's (Kindergarten & Vorschule U6)
18:00 - 18:45 Uhr	Kindersport Maxi's (Grundschule U10)
19:00 - 20:00 Uhr	BORP & Relax mixed
19:30 - 22:00 Uhr	Volleyball Herren / mixed
20:00 - 22:00 Uhr	Handball Damen

Übungsleiter:in

Daniela Schröder
Daniela Schröder
Barbara Johannes
Detlef Breuer
Michael Krabbe

Donnerstag	Kurs
17:30 - 18:15 Uhr	Zumba for Kids 5 - 12 Jahre
19:00 - 20:00 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 & Sandra Löbel
Svenja Fritz
Sabrina Koch & Sandra Löbel
Holger Hammoor
Marco Beielstein

Freitag	Kurs
16:00 - 17:00 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

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

Übungsleiter:in

Ulrike Knauf

Einfach vorbeikommen und ausprobieren
Ausnahme Kindersport: Nur nach vorheriger Absprache !

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

weitere Informationen auf www.tv-flittard.de

Halle **Peter-Griß-Straße**
Halle **Am Feldrain**
Halle **Burgwiesenstraße (Holweide)**

Stand 05.12.2025