

Trainingsplan der TG Werste e.V.

Montag					
Wann?	Was?	Wo?	Wer?	Telefon	Sonstiges
16:00 – 17:00	Eltern-Kind (3 – 6 Jahre)	Turnhalle GS Werste	Lore Halstenberg	05731 741165	
17:00 – 18:00	Eltern-Kind (unter 3 Jahre)	Turnhalle GS Werste	Lore Halstenberg	05731 741165	
17:00 – 18:00	Leichtathletik bis 10 Jahre	Stadion SZ-Süd	Benedikt Schlomann/ Sonja Schormann	05731 3959	Sommer
17:00 – 19:00	Leichtathletik über 10 Jahre	Stadion SZ-Süd	Clyde White/ Thomas Büchner	05731 3959	Sommer
17:00 – 18:00	Leichtathletik bis 10 Jahre	Kreissporthalle Süd	Benedikt Schlomann/ Sonja Schormann	05731 3959	Winter
17:00 – 19:00	Leichtathletik über 10 Jahre	Kreissporthalle Süd	Clyde White/ Thomas Büchner	05731 3959	Winter
18:15 – 19:40	Konditionsgymnastik	Turnhalle GS Werste	Angela Kracht	05731 27609	
19:30 – 20:30	Hiphop / Fitness	V2 Tanzsaal Weserstr. 50	Ryan White	0175 5982352	
19:40 – 21:00	Frauengymnastik	Turnhalle GS Werste	Heike Schildan	05731 49317	
Dienstag					
Wann?	Was?	Wo?	Wer?	Telefon	Sonstiges
19:00 – 22:00	Volkslauf	Stadion SZ Süd	Ralf Heine	05731 92490	Sommer
18:45 – 22:00	Volkslauf	Turnhalle GS Werste	Ralf Heine	05731 92490	Winter
18:15 – 19:15	Wirbelsäulengymnastik	Gemeindehaus Werste	Andreas Nicolaus	05731 41679	
19:15 – 20:15	Wirbelsäulengymnastik	Gemeindehaus Werste	Andreas Nicolaus	05731 41679	
20:15 – 21:15	Wirbelsäulengymnastik	Gemeindehaus Werste	Andreas Nicolaus	05731 41979	
19:30 – 20:30	ZUMBA® Fitness	V2 Tanzsaal Weserstr. 50	Charleen White	0175 5982352	
Mittwoch					
Wann?	Was?	Wo?	Wer?	Telefon	Sonstiges
09:30 – 11:00	Nordic Walking	Siel	Gisela Reichelt	05731 41699	
15:45 – 17:00	Kinderturnen (6 – 9 Jahre)	Turnhalle GS Werste	Saskia Saßmannshausen	0176 56516478	
17:00 – 18:00	Kinderturnen (4 – 5 Jahre)	Turnhalle GS Werste	Saskia Saßmannshausen	0176 56516478	
17:00 – 18:30	Karate (Kinder)	Kreissporthalle Süd	Clyde White	05731 3959	
18:30 – 20:00	Karate (Erwachsene)	Wichern GS, Schulstraße	Clyde White	05731 3959	
18:00 – 19:30	Tischtennis (Jugend/Schüler)	Turnhalle GS Werste	Rainer Arning	05731 7621323	
19:30 – 22:00	Tischtennis (Erwachsene)	Turnhalle GS Werste	Rainer Arning	05731 7621323	
19:30 – 20:30	ZUMBA® Fitness	V2 Tanzsaal Weserstr. 50	Charleen White	0175 5982352	

Donnerstag					
Wann?	Was?	Wo?	Wer?	Telefon	Sonstiges
17:00 – 17:45	Hip Hop (7 – 10 Jahre)	V2 Tanzsaal Weserstr. 50	Ryan White	0175 5982352	
17:45 – 18:30	Hip Hop (ab 10 Jahre)	V2 Tanzsaal Weserstr. 50	Ryan White	0175 5982352	
18:30 – 19:30	Hiphop (ab 10 n. Absprache)	V2 Tanzsaal Weserstr. 50	Ryan White	0175 5982352	
17:00 – 18:00	Leichtathletik bis 10 Jahre	Stadion SZ-Süd	Benedikt Schlomann/ Sonja Schormann	05731 3959	Sommer
17:00 – 19:00	Leichtathletik über 10 Jahre	Stadion SZ-Süd	Clyde White/ Thomas Büchner	05731 3959	Sommer
17:00 – 18:00	Leichtathletik bis 10 Jahre	Grundschule Werste	Benedikt Schlomann/ Sonja Schormann	05731 3959	Winter
17:00 – 18:30	Leichtathletik über 10 Jahre	Zweifachhalle RS-Nord	Clyde White/ Thomas Büchner	05731 3959	Winter
17:00 – 18:30	Nordic Walking	Siel	Gisela Reichelt	05731 41699	Sommer
15:00 – 16:30	Nordic Walking	Siel	Gisela Reichelt	05731 41699	Winter
19:30 – 20:30	ZUMBA® Fitness	V2 Tanzsaal Weserstr. 50	Charleen White	0175 5982352	
20:30 – 22:00	Hobby-Volleyball	Kreissporthalle Süd	Stefan Schur	05731 92399	
Freitag					
Wann?	Was?	Wo?	Wer?	Telefon	Sonstiges
16:00 – 17:30	Karate (alle Altersgruppen)	Turnhalle GS Werste	Clyde White	05731 3959	
17:30 – 19:00	Tischtennis Schüler (Anfäng.)	Turnhalle GS Werste	Rainer Arning	05731 7621323	
18:30 – 20:00	Tischtennis (Jugend/Schüler)	Turnhalle GS Werste	Rainer Arning	05731 7621323	
20:00 – 22:00	Tischtennis (Erwachsene)	Turnhalle GS Werste	Rainer Arning	05731 7621323	
18:30 – 19:30	ZUMBA® Fitness	V2 Tanzsaal Weserstr. 50	Charleen White	0175 5982352	
Samstag					
Wann?	Was?	Wo?	Wer?	Telefon	Sonstiges
11:00 – 11:45	Hip Hop (Anfänger)	V2 Tanzsaal Weserstr. 50	Ryan White	0175 5982352	
11:45 – 12:30	Hip Hop (Mid-Class)	V2 Tanzsaal Weserstr. 50	Ryan White	0175 5982352	
12:30 – 14:30	Hip Hop (I.N.G Crew)	V2 Tanzsaal Weserstr. 50	Ryan White	0175 5982352	Contestgruppe
14:30 – 16:30	Hip Hop (Volume 2.0)	V2 Tanzsaal Weserstr. 50	Ryan White	0175 5982352	Contestgruppe
Wann?	Was?	Wo?	Wer?	Telefon	Sonstiges
Ab 11:00	Hiphop	V2 Tanzsaal Weserstr. 50	Ryan White	0175 5982352	n. Absprache