



## Montag

**14:00 - 15:00 Uhr**

**Seniorenport** (ehem.DRK)

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Sabine Bräutigam / Monika Linneboden

**16:00 - 17:00 Uhr**

**Turnen für Kinder von 3 bis 6 Jahren**

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Charlotte Schaminet

**17:00 - 18:00 Uhr**

**Abenteuerturnen für Kinder**

ab dem 1. Schuljahr

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Jessica

**18:30 - 20:00 Uhr**

**Badminton für junge Erwachsene/Jugendliche**

ab 14 Jahren

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Nicole Mestermann

**19:30 - 20:30 Uhr**

**Fitness für Jedermann**

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Heike Heppelmann

## Dienstag

**16:00 - 17:00 Uhr**

**Eltern-Kind-Turnen:** Hier turnen

Eltern und Kind gemeinsam!

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Tamara Köster

## Mittwoch

**15:30 - 17:00 Uhr**

**Geräteturnen für Kinder im Grundschulalter**

(und älter)

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Sarah Heppelmann

**17:00 - 18:30 Uhr**

**Trampolin-Turnen**

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Sarah Heppelmann / Jana Heppelmann

**18:30 - 19:30 Uhr**

**Männersport**

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Werner Giesbers

**19:30 - 20:30 Uhr**

**FitnessTanz® für Alle** (19:45 bis 20:45)!

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Saskia Schleimer

## Donnerstag

**18:30 - 19:30**

**Workout**

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Sabrina Fengler

**20:00 - 21:00 Uhr**

**Gymnastik für Frauen**

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Ingrid Ulrich

## Freitag

**17:30 - 18:30 Uhr**

**Walking für Anfänger**

Ort: Laufstrecken: Odacker; Freibad; Sedansteich

(Bilsteinhöhle) saisonbedingt ab April

Leitung/Betreuung: Heike Heppelmann

**17:30 - 19:00 Uhr**

**Badminton für Erwachsene** - Just for Fun

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Heike Heppelmann / R. Joangieseker

**Walking für Fortgeschrittene**

Ort: Laufstrecken: Odacker; Freibad; Sedansteich

(Bilsteinhöhle) saisonbedingt ab April

Leitung/Betreuung: Heike Heppelmann

**19:00 - 20:30 Uhr**

**Badminton für Könnner**

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Nicole Mestermann

## Samstag

**12:30 - 14:00 Uhr**

**Badminton für Kinder** 10 bis 15 Jahre

Ort: Turnhalle Hirschberg

Leitung/Betreuung:

Nicole Mestermann / Alina Biermann

Besuchen Sie uns innerhalb unserer  
Übungsstunden, wir sind immer für Sie da.

Heike Heppelmann Tel.: 02902 58061

Internet [www.ltv-hirschberg.de](http://www.ltv-hirschberg.de)

E-Mail [vorstand@ltv-hirschberg.de](mailto:vorstand@ltv-hirschberg.de)