

TSG "Adler" Dielfen

Fit für die Zukunft!

Vielfältiges Bewegungsangebot für Frauen und Männer

Montag	1.	Ganzkörpertraining Mehrzweckhalle Niederdielfen	9.00 - 10.00	Susanne Gebhardt
	2.	Qigong für Sie und Ihn Mehrzweckhalle Niederdielfen	10.15 - 11.15	Karla Scharf
	3.	Qigong für Fortgeschrittene Turnhalle Oberdielfen	16.45 - 18:00	Karla Scharf
	4.	Aerobic und mehr ... Realschulturnhalle Niederdielfen	19.00 - 20.00	Nicole Behrendt
	5.	Jedermann-Sport/Spiel Realschulturnhalle Niederdielfen	20.00 - 22.00	Martin Vitt
Dienstag	1.	Seniorengymnastik Grundschulturnhalle Niederdielfen	16.30 - 17.45	Renate Reinschmidt
	2.	Fitness am Abend (ab 20.15 Volleyball) Turnhalle Oberdielfen	19.00 - 21.00	Susanne Gebhardt
Mittwoch	1.	Allround Fitness Turnhalle Oberdielfen	8.45 - 10.00	Susanne Gebhardt
	2.	Aerobic für Bauch, Beine und Po Mehrzweckhalle Niederdielfen	19.00 - 20.00	Leandra Klobucar
	3.	Pilates Mehrzweckhalle Niederdielfen	20.00 - 21.00	Yagmur Tanircan
Donnerstag	1.	Wirbelsäulengymnastik Turnhalle Oberdielfen	17.00 - 18.00	Karin Haase-Klobucar
	2.	Zumba Mehrzweckhalle Niederdielfen	19.00 - 20.00	Pascal Plate
Freitag	1.	Disco Party Turnhalle Anzhausen	09.30 – 10.30	Katrin Wiegel

Aktuelle Mitgliedsbeiträge:	Kinder (bis 14 Jahre)	€ 4,00
	Jugendliche (bis 18 Jahre)	€ 5,00
	Erwachsene	€ 7,00
	Familie *)	€ 14,00

(* Familienbeitrag gilt für Eltern oder Alleinerzieher mit Kindern)

TSG "Adler" Dielfen

Übungsstunden der Turnabteilung für Kinder

Eltern/Kind-Turnen			
TSG Küken	montags	16.00 - 17.00 Uhr Realschulturnhalle Niederdielfen	Katrin Reininghaus
	mittwochs	10.00 - 11.00 Uhr Turnhalle Oberdielfen	Susanne Gebhardt
Vorschulkinder			
Allroundsport (ab 3 Jahre)	mittwochs	15.00 - 16.00 Uhr Realschulturnhalle Niederdielfen	Heike Dommermuth, Petra Pauer Katrin Reininghaus
Kinder und Teenies			
Geräteturnen „Just for Girls“ (ab 1. Klasse)	montags	16.00 - 17.30 Uhr Grundschulturnhalle Niederdielfen	Anke Heep
Allroundsport (bis 2. Klasse/9 Jahre)	mittwochs	16.00 - 17.00 Uhr Realschulturnhalle Niederdielfen	Heike Dommermuth, Petra Pauer
Video-Clip-Dance I „Minis“ (Kl. 1 - 3)	mittwochs	16.45 - 17.45 Uhr Realschulturnhalle Niederdielfen	Katrin Wiegel
Video-Clip-Dance II „StarLets“ (Kl. 4 - 6)	mittwochs	17.45 - 18.45 Uhr Mehrzweckhalle Niederdielfen	Katrin Wiegel
Hip Hop Diversity (Kl. 7-9)	donnerstags	16.30 - 17.30 Uhr Mehrzweckhalle Niederdielfen	Damaris Schöler
Hip Hop Elementix (ab Kl. 10)	donnerstags	17.30 - 18.30 Uhr Mehrzweckhalle Niederdielfen	Damaris Schöler
Showtanzgruppe „Mania“ (ab 18 Jahren)	montags	17.30 - 19.00 Uhr Mehrzweckhalle Niederdielfen	Katrin Wiegel

Informationen zu allen Angeboten:

Heike Dommermuth	Tel. 0271-390403
Susanne Gebhardt	Tel. 02739-719086
Karla Scharf	Tel. 02739-3945

Informationen zu weitere Sportarten im Verein:

Badminton (ab 6 Jahre):	Andreas Pauly	Tel: 02737-5599
Fußball (ab 5 Jahre):	Jürgen Scheld	Tel: 0271-399687
Handball weibl. (ab 6):	Silke Hohl	Tel: 0170-7712999
Tischtennis:	Michael Flender	Tel: 0271-3030453

1. Vorsitzender: Reinhard Rübsamen

Tel. 0271-399663

(Stand: 01/2019)