

# Turnverein Seulberg e.V. 1898

## Belegungsplan Hardtwaldhalle/ PRS

### Montag

		Links	Mitte	Rechts	Anbau	Sonst.	PRS	Putzdienst	Gesellschaftsraum
08:00	08:30					8:00 – 9:30 Jogging NN			Nutzung
08:30	09:00					8:30 - 9:30 Walking Conny Dahmann			Online
09:00	09:30								findet nicht statt
09:30	10:00		Funktionsgymnastik Ute Steinhauer		Funktionsgymnastik Maren Gerber				
10:00	10:30								
10:30	11:00								
11:00	11:30								
11:30	12:00								
12:00	12:30							Putzdienst von 12:00 bis 14:30	
12:30	13:00								
13:00	13:30								
13:30	14:00								
14:00	14:30								
14:30	15:00								
15:00	15:30	Kinderturnen 5-6 Jahre Anja Schramm							
15:30	16:00								
16:00	16:30	Eltern – Kind-Turnen 3-5 Jahre Anja Schramm							
16:30	17:00			TKD Kinder/Jugendliche Anfänger Katharina Marosz, Michael Kraus		18:00 - 18:45 Jogging Anfänger Heike Ripperger			
17:00	17:30	Sport, Spiel, Spass Inklusionsgruppe Anja Schramm		TKD Kinder/Jugendl. Fortgeschrittene Katharina Marosz, Michael Kraus	HipHop Kids Lilli Zimmermann	18:00 - 18:30 Walking/ Nordic Walking Anfänger Sabine Olschewski	TVS Tanzen		
17:30	18:00					18:45-20:00 Nordic-/ Walking Sabine Olschewski			
18:00	18:30				HipHop Jugendliche Türmay Konan				
18:30	19:00								
19:00	19:30	Okinawa Karate Martin Wroblinski							
19:30	20:00				Canta Loops Jazz Dance Erwachsene Astrid Cornel				
20:00	20:30		Männersport Katharina Lorenz			18:45-19:45 Jogging Klaus Warmuth			
20:30	21:00	Taekwondo Martin Wroblinski							
21:00	21:30								
21:30	22:00								

### Dienstag

		Links	Mitte	Rechts	Anbau	Sonst.	PRS	Putzdienst	Gesellschaftsraum
08:00	08:30								
08:30	09:00								
09:00	09:15								
09:15	09:30								
09:30	10:00								
10:00	10:30				Präventionsgymnastik für Frauen Elisabeth Andreae				
10:30	11:00	Fit und gesund in der zweiten Lebenshälfte Er + Sie Ingeborg Willmanns							
11:00	11:30								
11:30	12:00								
12:00	12:30								
12:30	13:00								
13:00	13:30								
13:30	14:00								
14:00	14:30								
14:30	15:00	Aufbau							
15:00	15:30	Sport, Spiel, Spass 3-4 Jahre Steffi Pebler/ Anja Schramm							
15:30	16:00								
16:00	16:30	Sport, Spiel, Spass 3-4 Jahre Steffi Pebler/ Anja Schramm			K-Pop Starlight Anfänger Vanessa Springwald				
16:30	17:00								
17:00	17:30	Sport, Spiel, Spass ab 7 Jahre Marco Ludwig / Anja Schramm		Taekwondo Poomsae Hannah Gerhards			VB Mädchen Anf. 9- 13 J. Beate Plomer	Leistungsturnen Martin Heitefuß	
17:30	18:00				K-Pop Sunlight Fortgeschrittene Vanessa Springwald				
18:00	18:30								
18:30	19:00								
19:00	19:30	Body Workout Aliko Spahn			Drums Alive Myrjam Nicolay-Rüfer		VB Mädchen Fortgeschrittene Beate Plomer		
19:30	20:00								
20:00	20:30	Fatburner Aliko Spahn				Städt. Sporthalle Frauengymnastik Gitta Weisbecker	Volleyball 20:00-22:00 Mixed Jörg Rüsing		
20:30	21:00								
21:00	21:30								
21:30	22:00								

# Turnverein Seulberg e.V. 1898

## Belegungsplan Hardtwaldhalle/ PRS

### Mittwoch

		Links	Mitte	Rechts	Anbau	Sonst.	PRS	Putzdienst	Gesellschaftsraum	
08:00	08:30									
08:30	09:00					8:30 – 9:30 Jogging				
09:00	09:30				Funktionsgymnastik Läufer Monika Proschmann 9:30-10:45					
09:30	10:00	Eltern – Kind Turnen 18 Monat bis 3 Jahre Anja Schramm								
10:00	10:30					8.30-9:30 Nordic-Walking NN				
10:30	11:00	Prävention für Haltung und Bewegung Ingeborg Willmanns								
11:00	11:30									
11:30	12:00									
12:00	12:30							Putzdienst von 12:00 bis 15:00		
12:30	13:00									
13:00	13:30									
13:30	14:00									
14:00	14:30									
14:30	15:00									
15:00	15:30	Eltern – Kind Turnen 18 Monat bis 3 Jahre Anja Schramm								
15:30	16:00									
16:00	16:30				Caballo Marino Jazz Dance Fortgeschrittene Jutta Springwald				Fitness für den Kopf 14-tägig Marcela Jednat	
16:30	17:00		RSG Meisterklasse Simone Drott	Rhythmische Sportgymnastik LK Simone Drott						
17:00	17:30					JazzDance Saltamontes Jugendliche t Hart	Zoe	Gerätturnen männlich nur Sommer Hj. Martin Heitefuß		
17:30	18:00									
18:00	18:30									
18:30	19:00			Taekwondo Steffen Horbach		18:45-19:45 Jogging Klaus Warmuth				
19:00	19:30	Linedance Anfänger Manuela Bello								
19:30	20:00				Canta Lops Jazz Dance Erwachsene Astrid Cornel					
20:00	20:30	Linedance Fortgeschrittene Manuela Bello	Rückenfitness Dietmar Ripperger							
20:30	21:00									
21:00	21:30									
21:30	22:00									

### Donnerstag

		Links	Mitte	Rechts	Anbau	Sonst.	PRS	Putzdienst	Gesellschaftsraum	
08:00	08:30									
08:30	09:00	Putzdienst								
09:00	09:30	9:15 - 10:15 Fit und gesund in der zweiten Lebenshälfte Frauen Monika Proschmann			Entspannung mit Yoga Gitte Weisbecker/ Jana Renger					
09:30	10:00									
10:00	10:30									
10:30	11:00									
11:00	11:30									
11:30	12:00									
12:00	12:30									
12:30	13:00									
13:00	13:30									
13:30	14:00									
14:00	14:30									
14:30	15:00									
15:00	15:30									
15:30	16:00									
16:00	16:30				Estrella Marina Jazz Dance Anfänger Jutta Springwald					
16:30	17:00		RSG Meisterklasse Simone Drott	RSG Meisterklasse Simone Drott						
17:00	17:30	Gerätturnen weiblich 5-8 Jahre Martin Heitefuß				K-Pop Moonlight Fortgeschrittene Yasemin Algan				
17:30	18:00	Gerätturnen weiblich ab 9 Jahre Martin Heitefuß								
18:00	18:30									
18:30	19:00					Entspannung mit Yoga Online Gitte Weisbecker 29.10.24-01.04.25	Parkour Jason Goss			
19:00	19:30	Fit durchs Jahr / Skigymnastik Dietmar Ripperger			Pilates Aliko Spahn					
19:30	20:00									
20:00	20:30	Volleyball Jedermann Ewald Gesing	Wirbelsäulengymnastik Dietmar Ripperger		Langhantel Power Aliko Spahn					
20:30	21:00									
21:00	21:30									
21:30	22:00									

# Turnverein Seulberg e.V. 1898

## Belegungsplan Hardtwaldhalle/ PRS

### Freitag

		Links	Mitte	Rechts	Anbau	Sonst.	PRS	Putzdienst	Gesellschaftsraum
08:00	- 08:30								
08:30	- 09:00					8:00 - 9:00			
09:00	- 09:30					Jogging			
09:30	- 10:00					NN			
10:00	- 10:30					8.30-9:45			
10:30	- 11:00					Nordic- Walking			
11:00	- 11:30					Sabine Olschewski			
11:30	- 12:00								
12:00	- 12:30								
12:30	- 13:00							Putzdienst	
13:00	- 13:30							von	
13:30	- 14:00							11:00 bis	
14:00	- 14:30							14:00	
14:30	- 15:00								
15:00	- 15:30								
15:30	- 16:00								
16:00	- 16:30								
16:30	- 17:00								
17:00	- 17:30								
17:30	- 18:00								
18:00	- 18:30								
18:30	- 19:00								
19:00	- 19:30								
19:30	- 20:00								
20:00	- 20:30								
20:30	- 21:00								
21:00	- 21:30								
21:30	- 22:00								

### Samstag

		Links	Mitte	Rechts	Anbau	Sonst.	PRS	Putzdienst	Gesellschaftsraum
08:00	- 08:30								
08:30	- 09:00								
09:00	- 09:30								
09:30	- 10:00								
10:00	- 10:30								
10:30	- 11:00								
11:00	- 11:30								
11:30	- 12:00								
12:00	- 12:30								
12:30	- 13:00								
13:00	- 13:30								
13:30	- 14:00								
14:00	- 14:30								
14:30	- 15:00								
15:00	- 15:30								
15:30	- 16:00								
16:00	- 16:30								
16:30	- 17:00								
17:00	- 17:30								
17:30	- 18:00								
18:00	- 18:30								
18:30	- 19:00								
19:00	- 19:30								

### Sonntag

		Links	Mitte	Rechts	Anbau	Sonst.	PRS	Putzdienst	Gesellschaftsraum
09:00	- 09:30								
09:30	- 10:00								
10:00	- 10:30								
10:30	- 11:00								
11:00	- 11:30								
11:30	- 12:00								
12:00	- 12:30								
12:30	- 13:00								
13:00	- 13:30								
13:30	- 14:00								
14:00	- 14:30								
14:30	- 15:00								
15:00	- 15:30								
15:30	- 16:00								
16:00	- 16:30								
16:30	- 17:00								
17:00	- 17:30								
17:30	- 18:00								

### Schließzeiten/ Ferien

		Links	Mitte	Rechts	Anbau	Sonst.	PRS	Putzdienst	Gesellschaftsraum

# Turnverein Seulberg e.V. 1898

## Belegungsplan Hardtwaldhalle/ PRS

2024

	Links	Mitte	Rechts	Anbau	Sonst.	PRS		Gesellschaftsraum
28. Jan. 24	TKD Pomsae							
6. Feb. 24	Fit und gesund in der zweiten Lebenshälfte Frauen, Monika Proschmann 9:15 - 10:15 Uhr							
17. Feb. 24	Heimspieltag Volleyball U13 Jungen 08:00 bis 15:00 Uhr							
18. Feb. 24	Heimspieltag Volleyball Mixed 11:00 bis 17:00 Uhr							
2. Mrz. 24	Heimspieltag Volleyball Mixed 14:30 bis 20:00 Uhr							
10. Mrz. 24	Sondertraining Gerätturnen							
21. Apr. 24	Heimspieltag Volleyball U13 Jungen 08:00 bis 15:00 Uhr			Feldenkrais-kurs				
26. - 28. April 2024	TKD Frühjahrslehrgang (26.04. ab 16:00 Uhr Aufbau)							TKD Frühjahrslehrgang
5. Mai. 24	Heimspieltag Volleyball U13 Jungen 08:00 bis 15:00 Uhr							
7. Jul. 24	Heimspieltag Volleyball U13 Jungen 08:00 bis 15:00 Uhr							
05.- 6. Okt 2024	TKD Shogen Ryu Lehrgang							TKD Lehrgang
27. Okt. 24	TKD Poomsaetag 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr							TKD Lehrgang
9. Nov. 24	Erste Hilfe Kurs							Erste Hilfe Kurs
14./15.Dez. 24	geblockt Volleyball Heimspiel Mixed Mannschaft							Volleyball

### Schließzeiten/ Ferien

	Links	Mitte	Rechts	Anbau	Sonst.	PRS		Gesellschaftsraum

2025

	Links	Mitte	Rechts	Anbau	Sonst.	PRS		Gesellschaftsraum
18./19.Jan. 25	geblockt Volleyball Heimspiel Mixed Mannschaft							Volleyball
29./30.März 25	geblockt Volleyball Heimspiel Mixed Mannschaft							Volleyball