

Wochenübungsplan



Turnen und Bewegung für Kinder und Jugendliche					
Tag	von	bis	Sporthalle	Übungsgruppe/Altersempfehlung	Leitung
Freitag	10:00	11:00	Pfaffendorf	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre, Kinder sollten laufen können)	S.Stock
Donnerstag	16:00	17:00	Pfaffendorfer Höhe	Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre, Kinder sollten laufen können)	S.Stock
Mittwoch	15:00	16:30	Pfaffendorf	Turnen für Kinder I (ab 2,5 - 4 Jahren)	R.Lehmus
Montag	16:00	17:00	Pfaffendorfer Höhe	Turnen für Kinder I (ab 3 Jahre)	S.Stock
Dienstag	16:00	17:00	Pfaffendorfer Höhe	Turnen für Kinder I (ab 5 Jahre)	S.Stock
Dienstag	17:00	18:15	Pfaffendorfer Höhe	Turnen für Kinder II (5-7 Jahre)	S.Stock
Donnerstag	17:00	18:00	Pfaffendorfer Höhe	Turnen für Kinder III (7-10 Jahre)	S.Stock
Dienstag	18:00	19:30	Asterstein	Turnen für Jugendliche (10-16 Jahre)	K.Lenarz

Gymnastik und Bewegung für Erwachsene und Senioren					
Tag	von	bis	Sporthalle	Übungsgruppe	Leitung
Montag	16:30	18:30	Pfaffendorf	Senioren Gymnastik (m)	H.Müller
Montag	17:30	18:30	Pfaffendorf	POWER-JUMP (nach Kursplan) - <i>mit Anmeldung</i>	W.Fernandes
Montag	19:00	20:00	Pfaffendorf	Ballsport für Männer	S.Ofenstein
Montag	20:15	22:00	Pfaffendorf	Gut für den Rücken (m/w)	S.Ofenstein
Montag	19:30	21:00	Asterstein	Seniorinnen Gymnastik (w)	G.Leffler
Dienstag	17:00	18:30	Pfaffendorf	YOGA (nach Kursplan) - <i>mit Anmeldung</i>	J.Schäfer
Dienstag	20:00	22:00	Asterstein	Funktionelle Gymnastik Er+Sie (m/w)	R.Polcher
Dienstag	18:30	20:00	Pfaffendorf	Gymnastik für Frauen	S.Stock
Dienstag	19:00	20:15	Pfaffendorfer Höhe	Gymnastik für Frauen	I.Mathieu
Dienstag	20:15	22:00	Pfaffendorfer Höhe	Funktionelle Gymnastik Er+Sie (m/w)	I.Mathieu
Mittwoch	17:30	18:30	Pfaffendorf	POWER-JUMP (nach Kursplan) - <i>mit Anmeldung</i>	W.Fernandes
Mittwoch	18:00	19:00	Pfaffendorfer Höhe	ZUMBA (nach Kursplan) - <i>mit Anmeldung</i>	T.Assmann
Mittwoch	19:00	20:00	Pfaffendorf	SNOW FIT (nach Kursplan) - <i>mit Anmeldung, von Nov.-Mrz.</i>	J.Marggraff
Mittwoch	20:00	22:00	Pfaffendorf	Gymnastik für Frauen	I.Mathieu

Badminton					
Tag	von	bis	Sporthalle	Übungsgruppe	Leitung
Dienstag	20:00	22:00	Pfaffendorf	Badminton für Freizeit/Hobbyspieler (m/w) ab 16 J.	F.Eberle

Pickleball					
Tag	von	bis	Sporthalle	Übungsgruppe	Leitung
Donnerstag	16:00	19:00	Pfaffendorf	Pickleball (m/w/d) ab 16 J. - <i>mit Anmeldung</i>	C.Wölk/T.Buch
Sonntag	16:30	19:00	Pfaffendorf	Pickleball (m/w/d) ab 16 J. - <i>mit Anmeldung</i>	C.Wölk/T.Buch

Tischtennis					
Tag	von	bis	Sporthalle	Übungsgruppe	Leitung
Montag	19:30	20:30	Pfaffendorfer Höhe	Tischtennis für Kinder u. Jugendliche (m/w) - 14 tägig	D.Sporcic
Montag	19:30	22:00	Pfaffendorfer Höhe	Tischtennis für Erwachsene (m/w)	C.Bohnen
Donnerstag	18:00	19:30	Pfaffendorf	Tischtennis für Kinder und Jugendliche (m/w)	D.Sporcic/C.Cremer
Donnerstag	19:30	22:00	Pfaffendorf	Tischtennis für Erwachsene (m/w)	A.Hess

Volleyball					
Tag	von	bis	Sporthalle	Übungsgruppe	Leitung
Freitag	17:00	18:30	Pfaffendorf	Volleyball für Kids (m/w)	F.Eberle
Freitag	18:30	20:00	Pfaffendorf	Volleyball für Jugendliche (m/w)	F.Eberle

Sporthallen	
Pfaffendorf	Ravensteinstraße 86
Pfaffendorfer Höhe	Balthasar-Neumann-Schule
Asterstein	Albert-Schweitzer-Realschule +



vorstand@tvpfaffendorf.de



www.tvpfaffendorf.de



www.facebook.com/tvpfaffendorf/



www.instagram.com/tvpfaffendorf

Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich !