

## ÜBUNGSPLAN GERÄTETURNEN / PARKOUR / LEICHTATHLETIK

### GERÄTETURNEN

turnen@tvjahnrhein.de

| Angebot                               | Tag        | Uhrzeit       | Trainer/in         | Ort                            |
|---------------------------------------|------------|---------------|--------------------|--------------------------------|
| Fortgeschrittene                      | Montag     | 16.15 - 18.00 | Julia, Mia, Nele   | SH Johannesschule              |
| Fortgeschrittene plus, Kür-Mannschaft | Montag     | 17.30 - 20.00 | Julia, Nina        | SH Johannesschule              |
| Anfänger 5-10 Jahre                   | Dienstag   | 15.00 - 16.00 | Claudia, Marion    | SH Euregio-Gesamtschule (groß) |
| Anfänger 5-8 Jahre                    | Dienstag   | 16.30 - 17.30 | Marion, Nele       | SH Elsa Brandström-Realschule  |
| Anfänger 9-12 Jahre                   | Dienstag   | 17.30 - 18.30 | Marion, Nele       | SH Elsa Brandström-Realschule  |
| Anfänger 4-7 Jahre                    | Mittwoch   | 15.00 - 15.45 | Marion, Ronja      | TH Südeschule                  |
| Anfänger ab 8 Jahre                   | Mittwoch   | 15.45 - 16.30 | Marion, Ronja      | TH Südeschule                  |
| Fortgeschrittene                      | Mittwoch   | 16.15 - 18.00 | Julia, Michelle    | SH Johannesschule              |
| Fortgeschrittene plus                 | Mittwoch   | 17.00 - 19.00 | Julia              | SH Johannesschule              |
| Anfänger                              | Mittwoch   | 17.30 - 19.30 | Michelle           | SH Johannesschule              |
| Fortgeschrittene                      | Donnerstag | 16.15 - 18.00 | Julia, Greta, Nele | SH Johannesschule              |
| Fortgeschrittene plus, Kür-Mannschaft | Donnerstag | 17.30 - 20.00 | Wendy, Julia       | SH Johannesschule              |
| Anfänger plus                         | Freitag    | 17.45 - 19.45 | Claudia            | SH Johannesschule              |

Die rot markierten Gruppen sind voll. Bei Interesse trage dich/dein Kind auf die Warteliste ein unter [www.tvjahnrhein.de/turnen](http://www.tvjahnrhein.de/turnen). Wir kontaktieren dich.

### PARKOUR

Darline Nahber / parkour@tvjahnrhein.de / 05971/974998

| Angebot                                     | Tag        | Uhrzeit       | Trainer/in                                    | Ort                     |
|---------------------------------------------|------------|---------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
| KISS Parkour (3-6 J.)                       | Montag     | 15.00 - 16.00 | Moritz Wenkers, Tom Muhmann, Lasse Lahrkamp   | KDR-Halle, Sportforum   |
| Sporties Trampolin & Parkour (6-12 J.)      | Montag     | 16.30 - 18.00 | Moritz Wenkers, Tom Muhmann, Lasse Lahrkamp   | KDR-Halle, Sportforum   |
| Sporties Parkour (6-12 J.)                  | Dienstag   | 16.30 - 17.45 | Patrick Klimczak, Lina Lahrkamp               | KDR-Halle, Sportforum   |
| KISS meets Sporties Parkour (5-7 J.)        | Dienstag   | 16.30 - 17.45 | Moritz Wenkers, Oskar Molitor, Flora Molitor  | SH Johannesschule       |
| Sporties Parkour (6-12 J.) Fortgeschrittene | Mittwoch   | 16.45 - 18.00 | Patrick Klimczak, Jaron Heckmann              | SH Anette Schule        |
| KISS meets Sporties Parkour (5-7 J.)        | Donnerstag | 16.30 - 17.45 | Moritz Wenkers, Tom Muhmann, Greta Bergers    | TH Paul-Gerhardt-Schule |
| Sporties Parkour (6-12 J.)                  | Samstag    | 11.45 - 12.55 | Noel Stratmann, Jaron Heckmann                | SH Johannesschule       |
| Parkour (ab 10 J.)                          | Samstag    | 13.00 - 14.30 | Alex Heinrich, Robin Dirkes, Patrick Klimczak | SH Johannesschule       |
| Parkour freies Training (ab 10 J.)          | Samstag    | 14.30 - 16.00 | Alex Heinrich, Robin Dirkes, Patrick Klimczak | SH Johannesschule       |

Eine Teilnahme am Training ist nur mit vorheriger Anmeldung über Yolawo möglich

[www.tvjahnrhein.de/de/sportarten/parkour/](http://www.tvjahnrhein.de/de/sportarten/parkour/)

### LEICHTATHLETIK

Martin Lange / leichtathletik@tvjahnrhein.de / 05971/8031880

| Angebot                                      | Tag      | Uhrzeit       | Trainer/in            | Ort                          |
|----------------------------------------------|----------|---------------|-----------------------|------------------------------|
| Training für Jg. 2012-2015                   | Dienstag | 16.30 - 18.00 | Wolfgang Göcken       | Jahnstadion                  |
| Training für Jg. 2012 und älter              | Dienstag | 16.30 - 18.00 | Martin + Dörthe Lange | Jahnstadion                  |
| Athletik-/Krafttraining (nur nach Absprache) | Mittwoch | 18.00 - 20.00 | Martin Lange          | Parkstr. 12                  |
| Kindertraining für Jg. 2015 und jünger       | Freitag  | 15.30 - 17.00 | Kerstin Lange         | TH Kardinal-von-Galen Schule |
| Nachwuchstraining für Jg. 2015 - 2012        | Freitag  | 17.00 - 18.30 | Wolfgang Göcken       | TH Kardinal-von-Galen Schule |
| Nachwuchstraining für Jg. 2012 und älter     | Freitag  | 18.30 - 20.00 | Martin + Dörthe Lange | TH Kardinal-von-Galen Schule |

Das Sportabzeichen wird von April bis September abgenommen.