

Übungsplan Fit Teens

Wichtige Informationen:

Vor jeder Stunde ist eine Anmeldung erforderlich (QR Code / www.tvjahn-rheine.de/fit-teens). Es kann an mehreren Angeboten pro Woche teilgenommen werden. In den Ferien findet ein gesondertes Ferienprogramm statt.

Fit Teens 10-16 J.

Darline Nahber / 05971/974998

Angebot	Tag	Uhrzeit	Trainer/in	Ort
Fun-Fit (10-15 J.)	Montag	17:00-17:45 Uhr	Darline Nahber	Sporthalle Nelson-Mandela-Schule
Cross-Training (10-14 J.)	Dienstag	16:00-16:45 Uhr	Eike Saatjohann	Fitnessstudio, Sportpark
Fighting Fitness (12-16 J.)	Dienstag	17:05-17:50 Uhr	Jana Feltkamp	Halle London, Sportpark
Dance-Fitness (12-16 J.)	Dienstag	18:00-18:50 Uhr	Merle Zeise	Halle Sydney, Sportpark
Karate (10-16 J.)	Dienstag	18:30-20:00 Uhr	Jens Evers	Halle Tokio, Sportpark
Parkour (10-16 J.)	Mittwoch	16:45-18:00 Uhr	Alex Heinrich	Sporthalle Michaelschule
Bungee-Fitness (11-15 J.)	Mittwoch	17:00-17:45 Uhr	Sandra Stratmann	Halle Berlin, Sportpark
Cheerleading (12-16 J.)	Mittwoch	18:00-19:30 Uhr	Malin den Ouden	Sporthalle Annetteschule
Cross-Training (10-14 J.)	Donnerstag	16:00-16:45 Uhr	Nina Bröring	Fitnessstudio, Sportpark
Sling-Training (10-14 J.)	Freitag	15:15-16:00 Uhr	Susan Berlinger	Gym 3, Sportforum
Selbstbehauptung für Mädchen (12-16 J.)	Freitag	16:00-17:00 Uhr	André Schug	Halle Tokio, Sportpark
Badminton	Freitag	18:00-20:00 Uhr	Lutz Albers/Darline Nahber	Sporthalle Nelson-Mandela-Schule
Sling-Training (12-16 J.)	Samstag	12:15-13:00 Uhr	Julia Rottmann	Gym 3, Sportforum
Parkour (10-16 J.)	Samstag	13:00-14:30 Uhr	Alex Heinrich	Sporthalle Johannesschule
Parkour - freies Training (ab 1 Samstag)		14:30-16:00 Uhr	ohne Anleitung	TH Johannesschule

