



Hallenbelegungsplan 2026



Montag		
16.00 – 17.00	Turnen Mädchen (ab 2019)	Sonja Seikel
17.30 – 18.30	Turnen Mädchen (2. – 4. Klasse)	Dorina Wittich, F. Göbel
17.30 – 19.00	Krebsnachsorge-Gymnastik ** (Mehrzweckhalle Altenmittlau)	Sigrid Blaich-Horn
18.30 - 19.30	Turnen Mädchen ab 5. Klasse	Birgit Schilling, J. Giesel
18.30 – 20.00	Turnen Leistungsgruppe Jungen (Turnhalle Bernbach)	Ivo Franz
19.15 – 20.30	Rehabilitationssport, gem. Gruppe (Mehrzweckhalle Altenmittlau)	Sigrid Blaich-Horn
20.00 – 21.00	Männergymnastik	Michael Pieke

Dienstag		
10.00 – 11.30	Rehabilitationssport** mit Stühlen	Sigrid Blaich-Horn
14.00 – 15.30	Krebsnachsorge-Gymnastik **	Sigrid Blaich-Horn
17.00 – 18.00	Spiel, Spaß & Tanz (ab 5 Jahren)	Dorina Wittich
18.00 – 19.00	Turnen Jungen	Michelle Rothenbücher, L. Schulz
19.00 – 20.00	Body-Fit *	Petra Reußwig
20.00 – 21.00	Body-Fit, gem. Gruppe *	Petra Reußwig

Mittwoch		
15.30 – 17.00	Turnen Leistungsgruppe Mädchen	Petra Reußwig, J. Nietsch
17.00 – 18.00	Turnen Aufbaugruppe Mädchen	Petra Reußwig, F. Göbel
18.00 – 19.00	Wirbelsäulengymnastik	Steffi Unger
19.00 – 20.00	Wirbelsäulengymnastik	Steffi Unger
20.00 – 21.00	Rehabilitationssport **	Sigrid Blaich-Horn

Donnerstag		
15.30 – 16.30	Turnen KiGa (ab 4 Jahre)	Petra Reußwig, J. Giesel
16.30 – 17.30	Eltern-Kind-Turnen	Petra Reußwig
17.30 – 18.30	Turnen Mädchen (2016/2017)	Rebecka Schneider, J. Weigert
19.00 – 20.00	Cardio-Mix	Ann-Kathrin Kraut

Freitag		
9.00 – 10.00	Seniorenfitness mit Stuhl	Petra Reußwig
10.00 – 11.00	Fit in den Tag *	Petra Reußwig
11.00 – 12.00	Gymnastik und Bewegung	Petra Reußwig
15.30 – 17.00	Turnen Leistungsgruppe Mädchen	Petra Reußwig, J. Nietsch
18.00 – 19.00	Turnen Jungen (Vor- & Grundschule)	Ivo Franz, J. Frey
20.00 – 22.00	Freies Training	-

* DTB Gütesiegel: Sport pro Gesundheit sowie Pluspunkt Gesundheit

** HBRG-Zertifikat: anerkannte Rehasportgruppe