



Das Sportangebot der Abteilungen

Turnen / Fitness

THTuS	Mo	12:30 - 13:45	Kraft und Bewegung mit Pilates und Yoga	derzeit Pause	Leonie Schmidt
THTuS	Mo	15:00 - 16:00	Starke Kinder 4-6 Jahre		Alena Grunert
THTuS	Mo	18:00 - 19:00	Tänze aus aller Welt		Dietlind Frohnhaus
THNdd	Mo	19:00 - 20:00	Gymnastik Damen		Brigitte Gidaszewski
THTuS	Di	15:00 - 16:00	Eltern-Kind-Turnen		Hannah Witscher
THTuS	Di	16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Turnen		Sabrina Tillmann
THTuS	Di	17:00 - 18:00	Kinderturnen: Turnküken 3-4 Jahre		Sabrina Tillmann / Hannah Witscher
THOdd	Di	18:00 - 19:00	Yoga		Annemarie Guthier
THTuS	Di	18:00 - 19:00	Intervall-Training		Sigi Gerken / Stefanie Schmitz
THTuS	Di	19:00 - 20:00	Stretching/Kräftigung		Doris Wennemann
THTuS	Di	20:00 - 21:00	Gymnastik für Junge und Junggebliebene		Ulrike Kalisch
THTuS	Mi	08:30 - 09:30	Fit in den Tag		Ulrike Kalisch
THTuS	Mi	10:00 - 11:00	Senioren – Locker vom Hocker		Ulrike Kalisch
THTuS	Mi	14:45 - 15:45	Kinderturnen: Turbo-Tiger 4-5 Jahre		Elke Brucker
THTuS	Mi	15:45 - 16:45	Kinderturnen: Sportpiraten 5-6 Jahre		Elke Brucker
THTuS	Mi	16:45 - 17:45	Kinderturnen: Champions ab 6 Jahre		Elke Brucker
THTuS	Do	08:30 - 09:00	Beckenbodengymnastik - mal anders		Silke Kayser
THTuS	Do	09:00 - 10:00	Morgengymnastik - Fokus Beweglichkeit		Silke Kayser
THTuS	Do	10:00 - 11:00	Gymnastik mit Fokus Rücken		Eike Riecken
THTuS	Do	16:00 - 17:00	Herren Seniorengymnastik		Inge Krahe
THTuS	Do	17:30 - 18:00	Walken/Nordic-Walking		Petra Frings
THTuS	Do	18:00 - 19:00	Ganzkörper - Workout		Petra Frings
THTuS	Do	19:00 - 21:00	Konditionstraining Herren		Willy Nolden
AulaNdd	Do	18:45 - 19:45	Qi Gong		Bernd Bernau
THTuS	Fr	10:00 - 11:00	Eltern-Kind-Turnen		Susi Kuhfuss
THTuS	Fr	20:15 - 21:45	Fit-Mix zum Wochenende		Ilseidore Kraus



Leichtathletik

SPTuS	Mo	18:00 - 19:30	Sportabzeichen (März - September)	Sigi Gerken
SPTuS/ THTuS	Fr	16:00 - 17:00	Leichtathletik (für Grundschul Kinder)	Barbara Viertel
	Fr	17:00 - 18:00	Leichtathletik und Fitness (ab 5. Schuljahr)	
BPNdd	Fr	16:00 - 19:00	Boule	Wilhelm Wittern

Gesundheitssport: Reha-Sport / Herzsport

THTuS	Mo	09:00 - 09:45	Sport für Frauen mit Gelenkschäden	Maria Walkenhorst
THTuS	Mo	10:00 - 10:45	Nachhaltigkeit	Maria Walkenhorst
THNdd	Di	17:00 - 17:45	Reha Gruppe 05 Wirbelsäulengymnastik	Maria Walkenhorst
THNdd	Di	18:00 - 18:45	Reha Gruppe 06 Orthopädie inkl. Nachhaltigkeitsgruppe	Maria Walkenhorst
THTuS	Mi	18:00 - 19:15	Herzsport	Susanna Siemes / Andrea Bernhard
THTuS	Mi	19:15 - 20:30	Herzsport	Susanna Siemes / Andrea Bernhard
THTuS	Fr	09:00 - 09:45	Osteoporose	Silke Kayser



Tischtennis

THWest	Mi	19:00 - 22:00	Tischtennis	Michael Wyrwoll
THNdd	Sa	15:00 - 18:00	Tischtennis	Michael Wyrwoll

Tanzen

THTuS	Mo	16:00 - 17:00	Gardetanz „Dance Pänz Mini's“ 4-7 Jahre	Kiara + Sabrina Tillmann
THTuS	Mo	17:00 - 18:00	Gardetanz „Dance Pänz Jugend“ 8-12 Jahre	Kiara + Sabrina Tillmann
THTuS	Mo	18:00 - 19:00	Tänze aus aller Welt	Dietlind Frohnhaus
THTuS	Mo	19:00 - 21:30	Rheintöchter	Leonie Schmidt-Küster
TH+AulaNdd	Do	19:00 - 21:00	Rheintöchter	Leonie Schmidt-Küster
THNdd	Fr	18:30 - 20:00	Garde Grundlagen + Fitness (ab 13 Jahre)	Leonie Schmidt-Küster

Abkürzungen:

THTuS	Turnhalle TuS Dollendorf, Flurgasse, Oberdollendorf
THOdd	Turnhalle Auf dem Schnitzenbusch, Oberdollendorf
THNdd	Turnhalle Longenburgschule, Friedenstrasse, Niederdollendorf
AulaNdd	Aula Longenburgschule, Friedenstrasse, Niederdollendorf
SPTuS	Sportplatz TuS Dollendorf, Flurgasse, Oberdollendorf
THPw	Turnhalle Palastweiher, Winzerstrasse 7, Königswinter
BPNdd	Bürgerpark, Fährstrasse, Niederdollendorf
THWest	Turnhalle Königswinter West, Schule CJD, Cleethorpeser Platz, Königswinter