



# Das Sportangebot der Abteilungen

## Turnen

THNdd	Mo	19:00 - 20:00	Gymnastik Damen	Brigitte Gidaszewski
THTuS	Mo	12:30 - 13:45	Kraft und Bewegung mit Pilates und Yoga	Leonie Schmidt
THTuS	Mo	17:00 - 18:00	Tänze aus aller Welt	Annette Birnstein
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 3-4 Jahre	Sabrina Tillmann / Hannah Witscher
THTuS	Di	18:00 - 19:00	Intervall-Training	Sigi Gerken / Stefanie Schmitz
THTuS	Di	19:00 - 20:00	Stretching/Kräftigung für Damen und Herren	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 3-4 Jahre	Elke Brucker
THTuS	Mi	15:45 - 16:45	Kinderturnen 4 Jahre	Elke Brucker
THTuS	Mi	16:45 - 17:45	Kinderturnen 5-6 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	Damengymnastik	Eicke Riecken
THTuS	Do	16:00 - 17:00	Herren Seniorengymnastik	Inge Krahe
THTuS	Do	17:30 - 18:00	Walken als Warm-Up zum Ganzkörper - Workout	Petra Frings
THTuS	Do	18:00 - 19:00	Ganzkörper - Workout	Petra Frings
THTuS	Do	19:00 - 21:00	Konditionstraining Herren	Willy Nolden
THNdd	Do	19:00 - 20:00	Qi Gong	Bernd Bernau
THTuS	Fr	10:00 - 11:00	Eltern-Kind-Turnen	Susi Kuhfuss
THTuS	Fr	20:15 - 21:45	Fitnessstraining für Damen und Herren	Ilseadore Kraus



## Leichtathletik

SPTuS	Mo	18:00 - 19:30	Sportabzeichen (März - September)	Sigi Gerken
SPTuS/ THTuS	Fr	16:00 - 17:30	Leichtathletik 1. – 10. Klasse	Barbara Viertel
BPNdd	Fr	16:00 - 19:00	Boule	Wilhelm Wittern

## Reha / Herzsport

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



## Tischtennis

THPw	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	19:00 - 21:30	Rheintöchter	Leonie Schmidt-Küster
AulaNdd	Do	17:30 - 18:30	Gardetanz „Dance Pänz Jugend“ 7-12 Jahre	Kiara + Sabrina Tillmann
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