

# Die Gymnastikabteilung

Der TSV Blau-Weiss Melchiorshausen hat die Lizenz für den Gesundheitssport



Der TSV Blau-Weiss Melchiorshausen ist mehrfach mit den „Plus Punkt – Gesundheit“ ausgezeichnet.

Bedeutet: Die meisten Krankenkassen bezuschussen viele der angebotenen Kurse.

Info's bei Gudrun Siegl, Telefon 0421-804107

Alle Übungsleiter sind qualifiziert und durch ständige Weiterbildung auf den neuesten Stand für gesundheitsorientierte Gymnastik und Bewegung.

# Die Gymnastikabteilung



Gudrun Siegl  
Abteilungsleitung und  
Übungsleiterin für Gesundheitssport  
Tel: 0421-804107



Birgit Sündermann  
Tel: 01726341407



Mike Lehmkuhl  
Tel: 01621062904



Gina Sündermann

Katharina Heidtmann  
Tel: 0421-891283



Martina Lange  
Tel: 0421-803206



Yvonne Poggenburg



Renate Jankowski  
Tel: 0421-890546



Andreas Becker  
Tel: 01701861365



Marcella Klück



Doris Brandt  
Tel: 0421-803036

# Die Gymnastikabteilung

## Die Angebote der Gymnastikabteilung

<b><u>Montag:</u></b>	10:00 - 11:00 Uhr	Walking	Gudrun Siegl
	14:30 - 15:30 Uhr	Grosse Turntiger (Vorschulturnen 4-6 Jahre)	Birgit Sündermann, Mike, Gina
	15:30 - 16:30 Uhr	Kleine Turntiger (Eltern / Kind Turnen bis 3 Jahre)	Martina Lange
	16:30 - 17:45 Uhr	Turntiger (ab 6-9 Jahre)	Birgit Sündermann, Katharina
	17:45 - 19:00 Uhr	Ball sportarten (ab 9 Jahre)	Mike Lehmkuhl
	19:00 - 20:00 Uhr	Funktionsgymnastik	Gudrun Siegl
	20:00 - 21:30 Uhr	Aerobic & mehr	Yvonne Poggenburg
<b><u>Dienstag:</u></b>	15:00 - 16:00 Uhr	Spiel + Spass im Wasser (bis 6 Jahre)	Gudrun Siegl
	16:00 - 16:30 Uhr	Wassergewöhnung für Babys	Gudrun Siegl
	15:00 - 16:00 Uhr	Beckenbodentraining	Gudrun Siegl
	16:15 - 18:30 Uhr	Nordic - Fit	Gudrun Siegl
	18:30 - 22:00 Uhr	Tischtennis	Fred Maskow
	19:00 - 20:00 Uhr	Walking	Gudrun Siegl
	<b><u>Mittwoch:</u></b>	15:00 - 16:00 Uhr	Turnen 60 plus
16:00 - 20:00 Uhr		Trampolin Kids & Erwachsene	Birgit Sündermann
20:00 - 22:00 Uhr		Rücken-Fit / Wirbelsäulengymnastik	Gudrun Siegl

# Die Gymnastikabteilung

## Die Angebote der Gymnastikabteilung

<b><u>Donnerstag:</u></b>	15:00 - 16:15 Uhr	Yoga Erwachsene	Marcella Klück
	16:30 - 19:30 Uhr	Trampolin	Birgit Sündermann
	19:30 - 20:30 Uhr	Er & Sie Turnen	Renate Jankowski
	20:30 - 22:00 Uhr	Volleyball	Andreas Becker
<b><u>Freitag:</u></b>	15:00 - 20:00 Uhr	Fussballtraining	Heiner Böttcher
	20:00 - 22:00 Uhr	Volleyball / Tischtennis	Andreas Becker / Fred Maskow

## Weiter Angebote:

**Wassergymnastik** von Montag bis Freitag für Erwachsene, gemischte Gruppen.  
Infos nur unter 0421-804107, Gudrun Siegl.

**Tanzen:** Sonntag von 18:00 - 19:15 Uhr und 19:15 - 20:30 Uhr.  
Infos unter 0421-804036, Irma Höfft.



Irma Höfft  
Tel: 0421-804036