



# Sportgruppen-Übersicht

der Turnabteilung des  
TUS 1900 Eisern e.V.  
[www.tus-eisern.de](http://www.tus-eisern.de)



## Kinder- und Jugendgruppen in der Schulturnhalle Eisern

Mo	16.30 – 19.00 Uhr	Trampolin Anfänger	Christel Schneider, Nadine Winkel, Sandra Großmann und Chiara Böhm
Mo	18.00 – 20.00 Uhr	Trampolin Fortgeschrittene	
Di	15.30 – 17.00 Uhr	Eltern und Kind Turnen (2 – 5 Jahre)	Birgit Schneider
Mi	15.15 – 16.15 Uhr	Flitzen-Hüpfen-Schmeißen (4 – 7 Jahre)	Ramona Plate und Kristina Schwarz
Mi	16.15 – 17.45 Uhr	Laufen-Springen-Werfen (8 – 12 Jahre)	Ramona Plate und Kristina Schwarz

## Sportgruppen ab 14 Jahre in der Schulturnhalle Eisern

Mo	20.00 – 21.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Nadine Winkel
Mo	21.00 – 22.00 Uhr	ZUMBA® fitness	Pascal Plate
Di	18.00 – 18.30 Uhr	Faszientraining	Laura Adams
Di	18.30 – 19.00 Uhr	H.I.I.T. - Hochintensives Intervalltraining	Laura Adams
Di	19.00 – 20.00 Uhr	Funktionales Athletiktraining im Zirkel	Laura Adams
Mi	19.30 – 20.30 Uhr	ZUMBA® fitness	Pascal Plate
Do	18.00 – 19.00 Uhr	Rundum fit	Sophie Zießow
Do	19.00 – 20.00 Uhr	ZUMBA® fitness	Ayla Pilli
Do	20.00 – 22.00 Uhr	Männersport (ab 18 Jahre)	Reinhard Bender
Fr	18.00 – 19.00 Uhr	Rückengymnastik für Jedermann	Hans Müller
Fr	19.00 – 20.00 Uhr	Frauensport (ab 50 Jahre)	Kirsten Jung

## Yoga ab 14 Jahre im Pavillon der Grundschule

Mo	18:45 – 20:00 Uhr	Yoga	Antje Hampe
----	-------------------	------	-------------

Du bist sportlich, kannst gut mit Menschen umgehen und hast **Zeit und Lust** dich als **Übungsleiter** in der **Turnabteilung** zu engagieren? Dann melde dich doch einfach! **Es sind noch Hallenzeiten frei.** Wir würden uns über Unterstützung und frischen Wind freuen. Ansprechpartner: Miriam Schmidt: 0271-485 35 12