

MECKENHEIMER TURN- und SCHWIMMVEREIN 1892 e.V.

1. Vorsitzender: Manfred Mahnig

Trainings- und Übungsplan

Geschäftsstelle des MTuS: Neuer Markt 26

Tel. / Fax: 02225-5228

10.02.2012

Sportart/Alter	Leitung	Halle	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Abteilung Gymnastik und Tanz Leitung: Anna Tönges (komm.) Tel: 02225-701338								
Fitness für Frauen								
Gymnastik für Frühaufsteher	Siegrun Talkenberger		9	09:00 - 10:00				
Well-Fit-Training	Tatjana Priegnitz	NM	4				09:45 - 10:45	
Yoga trifft Pilates	Karin Kujath	NM	D	10:30 - 12:00				
Fitnessgymnastik / Bodystyling	Anna Tönges		3	18:30 - 19:30				
Step-Aerobic	Anna Tönges		3	19:30 - 20:30				
Aerobic (Dance-Elemente+Workout)	Christine Jotzo-Steffens		3	20:30 - 21:30				
Tanzkreis 50+	Gabriele Schmidt	NM	3	15:00 - 16:30				
Aktiv&bewegt 60+ Hockergymnastik	Gabriele Schmidt		4		15:00 - 16:00			
Bewegung und Spiele 50 +	Gabriele Schmidt		4		16:00 - 17:00			
Fatburner Step Level 2	Christine Jotzo-Steffens	NM	4		17:30 - 18:30			
Aerobic / Step-Aerobic	Annemarie Wienböcker		3		erst wieder ab Ostern 2012			
Fit und Gesund	Johanne Vogt	NM	5		09:20 - 10:40			
Pilates	Johanne Vogt	NM	3		17:00 - 18:00			
Pilates	Johanne Vogt	NM	4			09:30 - 10:30		
Yoga und Entspannung	Karin Kujath	NM	D			10:00 - 11:30		
Rückenfit	Johanne Vogt	NM	3			15:00 - 16:30		
ZUMBA-Fitness ®	Christine Jotzo-Steffens	NM	3	(Zusatzgebühr)	19:15 - 20:15		ausgebucht	
ZUMBA-Fitness ®	Christine Jotzo-Steffens	NM	3	(Zusatzgebühr)	20:30 - 21:30			
Body Complete (junge Frauen)	Christine Jotzo-Steffens	NM	3	wieder nach Ostern	20:30 - 21:30			
Energy-Step/Body-Workout (junge Frauen)	Christine Jotzo-Steffens	NM	4			18:30 - 20:00		
Fitness für Männer								
Cardiofitness/Rückengymnastik	Ernst Sauter		4		18:30 - 20:00			
Fitness und Spiele für Herren	Bernd Windgasse		6		19:00 - 20:00			
Fit durch Sport und Spiel ab 40	Bernd Windgasse		5			18:30 - 20:00		
Fitness mit dem Basketball	Tony Wirtz		1		20:00 - 21:30			
Fitness für Männer und Frauen								
Pep up your back – Rückengym	Christine Jotzo-Steffens		3		19:00 - 20:00			
Gemeinsam fit	Ernst Sauter		3		20:00 - 21:30			
Wirbelsäulengymnastik	Genoveva Scheuerer	NM	3		18:00 - 19:00			
Fit nach Feierabend	Tatjana Priegnitz		6			18:30 - 20:00		
Fitness mit dem Volleyball	Bernd Windgasse		5			20:00 - 21:30		
Krafttraining für M + F	Jutta Sczech		8		16:30 - 17:30			
Krafttraining für M + F	Jutta Sczech		8		17:30 - 18:30			
Krafttraining für M + F	Elisabeth Drott	NM	8			19:00 - 20:00		
Krafttraining für M + F	Elisabeth Drott	NM	8			20:00 - 21:00		
Abteilung Schwimmen Leitung: Gabriele Rehne (komm.) Tel. 02225 – 15634								
Anfängerschwimmen Kinder	Jan Hensen		7	15:00 - 17:15				
Breitensport Schwimmen Kinder	Gabi Rehne		7	15:00 - 17:15				
Schwimmen Jugend/junge Erwachs.	Gabi Rehne		7		19:30 - 21:00			
Abteilung Hockey Leitung: Reinhold Schmidt-Dossow Tel: 02225 – 16909								
Knaben C, 9-11 Jahre	M. Aring/Hoffmann		1	16:30 - 18:15				
Knaben A u. B, 11-13 J+13-15 J	Thomas Kippnich		1	17:45 - 19:30				
Hobby-Mannschaft	Michael Aring		1	19:00 - 20:30				
Torwarttraining	Dirk von Jeeze		1	nach Absprache				
Abteilung Basketball Leitung: Alexander Hillmann Tel: 0177 6701605								
1. Herren – 1. Regionalliga	D. Seger/D. Spietz		2	1(Do) 20:00 - 22:30		20:00 - 22:00	20:00 - 22:00	
2. Herren - Landesliga	Schäfer, Stefan	Bonn			18:30 - 20:00			
3. Herren - 1. Kreisliga	Amir-Khossow Navidy	Bonn					20:00 - 22:00	
U 20 männl. - NRW-Liga (Jg. 91/92)	Alexander Hillmann		2	Bonn		18:30 - 20:00	18:30 - 20:00	
U 18 männl. - Kreisliga	David Golembiowski		2			17:00 - 18:30	17:00 - 18:30	
U 16 männl. - Kreisliga	A. Men/David Golembiowski		2			17:00 - 18:30	17:00 - 18:30	
U 14 männl. - Kreisliga	Golembiowski/Van de Vliet		3	6(Sa) 17:00 - 18:30				09:30 - 11:00
U 12 m/w - Kreisliga	R.Teichert/M.Fassbender		2	3(Sa)		17:00 - 18:30		08:30 - 10:00
U 12/10 m/w - Kreisliga	R.Teichert/M.Fassbender		2	3(Sa)		17:00 - 18:30		08:30 - 10:00
Abteilung Badminton Leitung: Michael Klein Tel: 02225 – 10764								
Anfänger 8 – 12 Jahre	Alexander Klein	NM	1			17:00 - 18:30		
Fortgeschrittene Jugendliche 15+	Markus Gilles		1			18:30 - 20:00		
Badminton Breitensport 14 - 40+	Sylvia Sinn/M. Klein	1 (Mi)	6	20:00 - 21:30		20:00 - 22:30	20:00 - 21:30	20:00 - 21:30
Badminton Mannschaftstraining	Michael Klein		6		19:00 - 20:00	20:00 - 22:30		

Hallenbezeichnungen

4 = kleine Halle Schützenstr.

1 = Dreifachturnhalle, Schulzentrum

5 = Gymnastikhalle Schützenstr.

2 = Wettkampfhalle, Schulzentrum

6 = Fronhofhalle, Schützenstraße

3 = große Halle Schützenstraße

7 = Hallenbad

8 = Krafraum Wettkampfhalle

9 = Turnhalle, GGS Merl, Zypressenweg

10 = Turnhalle, Lüftelberg

A = Treffpunkt LT/WT: Meckenheim/Merl, Grenzstraße-Parkplatz vor der BAB-Fußgängerbrücke

B = ZbV-Raum, Gemeinschaftshaus, Lüftelberg, Petrusstr.

D = ZbV Raum Ev. Grundschule EGS, Kölnstr.

Anmerkungen

NM = Teilnahme auch für Nichtmitglieder möglich



SPORT PRO GESUNDHEIT geprüft&empfohlen

Pluspunkt Gesundheit.DTB

MECKENHEIMER TURN- und SCHWIMMVEREIN 1892 e.V.

1. Vorsitzender: Manfred Mahnig

Trainings- und Übungsplan

Geschäftsstelle des MTuS: Neuer Markt 26

Tel. / Fax: 02225-5228

10.02.2012

Sportart/Alter	Leitung	Halle	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Abteilung Volleyball								
Leitung: Georg Münz Tel: 0178-5497008								
1. Damen Bezirksklasse	Denis Leupold	1		20:00 - 22:30		20:00 - 22:30		
2. Damen Kreisliga	Denis Leupold	1		18:30 - 20:00		18:30 - 20:00		
1. Herren Bezirksliga	Rudolf Grün	1	20:00 - 22:30		20:00 - 22:30			
2. Herren Bezirksklasse	Georg Münz	1			18:30 - 20:00		20:00 - 22:30	
Weibl. Jugend A (U20) – Oberliga	Denis Leupold	1		18:30 - 20:00		18:30 - 20:00		
Weibl. Jugend A2 (U20)	Dennis Warnke	1			20:30 - 22:30			
Weibl. Jugend Anfänger (U14-U18)	Sascha Bremer	1			18:30 - 20:00			
Weibl. Jugend Anfänger (U10-U13)	Klaus Ehrlich	1			nach Absprache			
Männl. Jugend A (U20) – Oberliga	Georg Münz	1		20:30 - 22:30			18:30 - 20:00	
Männl. Jugend B (U18) – Oberliga	Max Lippert/Georg Münz	1		20:30 - 22:30				
Männl. Jugend Anfänger	Georg Münz				17:00 - 18:30			
Männl. Jugend B/C – Anfänger	Max Lippert/Georg Münz	1					17:00 - 18:30	
Männl. Jugend D/E – Anfänger	Max Lippert/Georg Münz	6				15:30 - 17:00		
Abteilung Lauf - / Walking -Treff								
Leitung: Tilo Jochem Tel: 02225 – 2551								
Laufftreff	Tilo Jochem	A			17:30 - 18:30		17:30 - 18:30	
Wandern	Manfred Schober	Treffpunkt n. Absprache		09:00 - 11:00				
Walkingtreff für sie und ihn	Andrea Walter	A	09:00 - 10:00		09:00 - 10:00			
Walkingtreff für sie und ihn	Andrea Walter	A					09:00 - 10:00	
Nordic Walking	Tilo Jochem	A	09:00 - 10:00					
Nordic Walking	Hannelore Wey	A			18:00 - 19:30			
Nordic Walking	Martha Barduhn	A					08:30 - 10:00	
Nordic Walking	Jutta Sczech	A	1. Samstag im Monat wechselnder Treffpunkt					10:00 - 11:30
Soft-Nordic	Tilo Jochem Michaela Ebach ???	A			09:00 - 10:00			
Nordic-Walking	Uta Schwartz	A	08:30 - 10:00					
Abteilung Turnen								
Leitung: Christine Weizbauer Tel. 02225 – 10571								
Eltern-Kind-Turnen (ab 1 J.)	Christine Weizbauer	3			15:00 - 16:00			
Eltern-Kind-Turnen (ab 2 J.)	Christine Weizbauer	3			16:00 - 17:00			
Flip-Flop-Kids (ab 3 J.)	Jonathan Ehrlich	3		15:30 - 16:30				
Flip-Flop-Kids (ab 4 J.)	Jonathan Ehrlich	3		16:30 - 17:30				
Abenteuerturnen (ab 6 J.)	Herbert Kotte	6					14:30 - 15:45	
Abenteuerturnen (ab 8 J.)	Herbert Kotte	6					15:45 - 17:00	
Gerätturnen (ab 9 J.)	Birgit Hagedorn	1		16:30 - 18:30				
Gerätturnen (ab 4 J.)	Birgit Hagedorn	6	14:00 - 15:30					
Wettkampfturnen (ab 5 J.)	Birgit Hagedorn	6(Mo)	1	15:00 - 17:00			16:20 - 18:30	
Spiele mit und ohne Ball ab 6 J.	Herbert Kotte	5			15:30 - 17:00			
Kurse (nicht im Vereinsbeitrag enthalten) – Anmeldung für jeden Kurs erforderlich – Teilnahme auch für Nicht-Mitglieder								
Anfängerschwimmkurs Kinder	Jan Hensen	NM	7	15:00 - 17:15	(3 Gruppen)			
Body & Sense	Anna Tönges	NM	D	neuer Kurs ab 1. Februar		18:15 - 19:45		
Babygymnastik	Christa Waindok	NM	B				09:30 - 11:00	
Babygymnastik	Christa Waindok	NM	D				09:30 - 11:00	
ZUMBA-Fitness ®	Christine Jotzo-Steffens	NM	3	ausgebucht		19:15 - 20:15		
ZUMBA-Fitness ®	Christine Jotzo-Steffens	NM	3			20:30 - 21:30		
Aquafitness	Andrea Walter	NM	7	ausgebucht		19:30 - 20:15		
Aquafitness	Andrea Walter	NM	7	ausgebucht		20:15 - 21:00		
Tanzkreis 50+	Gabriele Schmidt	NM	3	15:00 - 16:30				
Wackelpudding - Psychomotorik	Heike Zbikowski-Milz	NM	6			erst wieder ab Sommer 2012 -		
Wackelpudding - Psychomotorik	Heike Zbikowski-Milz	NM	6			erst wieder ab Sommer 2012		
Kurse (kostenfrei für alle)								
Sportabzeichen	Zbikowski-Milz/Jochem	NM	Preuschhoff-Stadion				Erst wieder im Sommer 2012	

Hallenbezeichnungen

1 = Dreifachturnhalle
 2 = Wettkampfhalle, Schulzentrum
 3 = große Halle Schützenstraße
 4 = kleine Halle Schützenstr.
 5 = Gymnastikhalle Schützenstr.
 6 = Fronhofhalle, Schützenstraße
 7 = Hallenbad
 8 = Kraftraum Wettkampfhalle
 9 = Turnhalle, GGS Merl, Zypressenweg
 10 = Turnhalle, Lüffelberg
 A = Treffpunkt LT/WT: Meckenheim/Merl, Grenzstraße-Parkplatz vor der BAB-Fußgängerbrücke
 B = ZbV-Raum, Gemeinschaftshaus, Lüffelberg, Petrusstr.
 D = ZbV Raum Ev. Grundschule EGS, Kölnstr.

Anmerkungen

NM = Teilnahme auch für Nicht-Mitglieder möglich



SPORT PRO GESUNDHEIT geprüft&empfohlen
 Pluspunkt Gesundheit.DTB