



DJK Jahnschar Mudersbach e.V.

Übungsplan Frühjahr/Sommer 2024

Übungsstunde	Tag	Uhrzeit	Ort/ Treffpunkt	Übungsleiter	Anmerkung
Badminton	Montag	20:30-22:00	Niederschelderhütte		zur Zeit kein Trainingsbetrieb
	Donnerstag	20:15-22:00	Niederschelderhütte	Christian Moore	
Eltern und Kind	Mittwoch	15:00-16:00	Giebelwaldhalle	Lena Frech, Melanie Pfister	
Fitness Frauen	Montag	19:30-21:00	Giebelwaldhalle	Elfriede Frisch	
Fit in den Tag	Donnerstag	08:30-09:30	Giebelwaldhalle	Janna Fries	
Gymnastik Senioren	Dienstag	08:15-09:30	Giebelwaldhalle	Hermann Gerhardus	
Inliner	Dienstag	15:00-16:00	Niederschelderhütte		zur Zeit kein Trainingsbetrieb
Kindersport 4-8 Jahre	Mittwoch	16:00-17:00	Giebelwaldhalle	Janna Fries, Alexandra Blum, Franziska Renger	
Leichtathletik Kinder	Mittwoch	17:00-19:00	Sportplatz Mudersbach	Marie Leiwen	
Leichtathletik Senioren	Dienstag	18:00-20:00	Sportplatz Mudersbach	Anke Schlüter	
	Donnerstag	18:00-20:00	Sportplatz Mudersbach	Günter Gerhardus	
Nordic Walking	Donnerstag	09:00-11:00	Spielplatz Birken	Christa Euteneuer	
Sportstudio	Montag	17:00-19:00	Sportstudio Giebelwaldh.	Tobias Mertens, Daniel Krämer	
	Dienstag	09:00-11:00	Sportstudio Giebelwaldh.	Hannelore Bode	
	Mittwoch	17:00-19:00	Sportstudio Giebelwaldh.	Tobias Mertens, Daniel Krämer	
	Donnerstag	09:00-11:00	Sportstudio Giebelwaldh.	Hannelore Bode	
	Donnerstag	17:00-19:00	Sportstudio Giebelwaldh.	Tobias Mertens, Daniel Krämer	
	Freitag	16:00-18:00	Sportstudio Giebelwaldh.	Tobias Mertens, Daniel Krämer	
Tischtennis	Mittwoch	16:45-18:15	MZH Brachbach	Johanna Schützler, Dominik Grundmeier	
		18:30-20:00	MZH Brachbach	Johanna Schützler, Dominik Grundmeier	
		20:15-22:00	MZH Brachbach	Johanna Schützler, Dominik Grundmeier	
	Donnerstag	18:30-20:00	TV Jahn Halle Brachbach	Dominik Grundmeier	
		20:15-22:00	TV Jahn Halle Brachbach	Dominik Grundmeier	
	Freitag	17:00-18:30	Giebelwaldhalle	Johanna Schützler, Fenja Löhr, Holger Bäumer	
Samstag	ganztägig	Giebelwaldhalle	Katharina Rössel, Dominik Grundmeier	Meisterschaftsspiele nach Ankündigung	
Turnen Basic/Wettkampf	Montag	16:00-19:00	Giebelwaldhalle	Elmar Wertebach, Esther Franke, Alisa Schneider	
	Donnerstag	16:00-18:30	Giebelwaldhalle	Elmar Wertebach, Esther Franke, Alisa Schneider	
Turnen Senioren / Herz-Kreislauf	Dienstag	15:30-18:00	Giebelwaldhalle	Monika Becher	
Volleyball	Mittwoch	19:00-21:30	Giebelwaldhalle	Eva Weber	
Yoga	Dienstag	17:30-18:30	Bürgerhaus Birken	Elfriede Frisch	Kurs III
	Donnerstag	18:15-19:15	Bürgerhaus Birken	Elfriede Frisch	Kurs I
		19:30-20:30	Bürgerhaus Birken	Elfriede Frisch	Kurs II
Kinderzumba (ab 3 Jahren)	Freitag	16:00-17:00	Giebelwaldhalle	Nalan Kuzkaya	