



DJK Jahnschar Mudersbach e.V.

Übungsplan Herbst/Winter 2025/2026

Übungsstunde	Tag	Uhrzeit	Ort/ Treffpunkt	Übungsleiter	Anmerkung
Badminton	Montag	20:30-22:00	Niederschelderhütte	Christian Moore	
	Donnerstag	20.30-22:00	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	
Kindersport 4-8 Jahre	Mittwoch	16:00-17:00	Giebelwaldhalle	Janna Fries, Franziska Renger	
Leichtathletik Kinder (1-4 Schuljahr)	Mittwoch	17:00-18:00	Giebelwaldhalle	Justyna Gozdik, Alexandra Blum	
Leichtathletik Kinder (ab 5. Schuljahr)	Mittwoch	18:00-19:00	Giebelwaldhalle	Marie Leiwen	
Leichtathletik Senioren	Dienstag	18:00-20:00	Sportplatz Mudersbach/Giebewaldhalle	Anke Schlüter	
	Donnerstag	14:00-16:00	Sportplatz Mudersbach/Giebelwaldhalle	Günter Gerhardus	
	Donnerstag	09:00-11:00	Spielplatz Birken	Christa Euteneuer	
Nordic Walking	Donnerstag	09:00-11:00	Spielplatz Birken	Christa Euteneuer	
Sportstudio	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	
		18:30-20:15	MZH Brachbach	Johanna Schützler, Dominik Grundmeier	
		20:15-22:00	MZH Brachbach	Johanna Schützler, Dominik Grundmeier	
	Donnerstag	18:00-20:00	TV Jahn Halle Brachbach (Erw.)	Dominik Grundmeier	
	Donnerstag	18:30-20:00	Giebelwaldhalle (Fortgeschr)	Luca Vohs, Jason Saling	
	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	
	Donnerstag	16:00-18:30	Giebelwaldhalle	Elmar Wertebach, Esther Franke	
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
Zumba	Donnerstag	20:15-21:15	Giebelwaldhalle	Nalan Kuzkaya	