



Trainings-Gesamtübersicht der Turnabteilung

Inhalt

Gymnastik für Frauen 70 +	1
Fitnessmix für Erwachsene (Frauen und Männer)	1
Gymnastik für Frauen 60+	2
Walking für Damen 60+	2
Gymnastik für Damen 60+	2
Yoga für Männer und Frauen	3
Gerätturnen für Mädchen ab 8 Jahren	4
Gerätturnen für Mädchen Leistungsorientiert	4
Gerätturnen für Mädchen Fortgeschrittene	4
Gerätturnen für Mädchen ab 5 bis 7 Jahre	5
Eltern-Kind-Turnen	5
Spiel und Bewegung ab 3 Jahren	5
Gerätturnen für Mädchen Anfänger	5

Gymnastik für Frauen 70 +

Wann und Wo? **Dienstags** in der Zeit von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Turnhalle Fichte-Gymnasium, Sophienstraße 12-16, 76133 Karlsruhe

Ansprechpartnerin: Gisela Herkert (0721 1457240 / gannaherk@web.de)

Trainingsinhalte:

- Bewegung im Sitzen, Stehen, Gehen
- Mobilität
- Gleichgewicht
- Koordination

Fitnessmix für Erwachsene (Frauen und Männer)

Wann und Wo? **Dienstags** in der Zeit von 18:45 bis 20:15 Uhr
Turnhalle Gutenbergschule, Goethestraße 34, 76135 Karlsruhe

Mittwochs in der Zeit von 19:30 Uhr bis 20:45 Uhr
Turnhalle Marylandschule, Rhode-Island-Allee 70, 76149 Karlsruhe

Ansprechpartnerin: Andrea Mickeler
0721 72523 AB / 0157 77878035 / andrea.mickeler@t-online.de



Trainings-Gesamtübersicht der Turnabteilung

Trainingsinhalte:

- Funktionales Training
- Rückenfit
- Hiit
- Stretching

Gymnastik für Frauen 60+

Wann und Wo? **Mittwochs** in der Zeit von 19:00 bis 20:30 Uhr
Kleine Turnhalle Gutenbergschule, Goethestraße 34, 76135 Karlsruhe

Ansprechpartnerin: Erika Brambach
0721 818118 / 0157 74082006 / erika@brambach.net

Trainingsinhalte:

- Beweglichkeit
- Stabilität
- Rücken und Beckenboden

Walking für Damen 60+

Wann und Wo? **Donnerstags** in der Zeit von 09:00 Uhr bis 09:45 Uhr
Treffpunkt FSSV Gelände, Adenauerring 36, 76131 Karlsruhe

Ansprechpartnerin: Andrea Gehrke
0721 74701 / andreagehrke@online.de

Trainingsinhalt:

- Bewegung

Gymnastik für Damen 60+

Wann und Wo? **Donnerstags** in der Zeit von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Gymnastikraum FSSV, Adenauerring 36, 76131 Karlsruhe

Ansprechpartnerin: Andrea Gehrke
0721 74701 / andreagehrke@online.de

Trainingsinhalte:

- Gleichgewicht
- Koordination
- Beweglichkeit
- Gedächtnis-Training



Trainings-Gesamtübersicht der Turnabteilung

Yoga für Männer und Frauen

Wann und Wo? Im Sommer: Sporthalle Bismarck-Gymnasium, Bismarckstraße 8, 76133 Karlsruhe

Donnerstags in der Zeit von 17:45 Uhr bis 19:00 Uhr

Im Winter: Gymnastikraum FSSV, Adenauerring 36, 76131 Karlsruhe

Donnerstags in der Zeit von 17:45 Uhr bis 19:00 Uhr (oder online)

Ansprechpartnerin: Marion Hutzel
marion.hutzel@icloud.com

Yoga Schritt für Schritt: Wir machen ein ausgewogenes Yogaprogramm mit fließenden Sequenzen, kraftvollen Steh- und Balancepositionen, Rückbeugen und beruhigenden Vorbeugen. Abgerundet immer mit einer Entspannung am Anfang und am Ende der Praxis. Auf diese Art kommst Du wieder in Kontakt mit Deinem Körper und findest in Deinem Körper Stabilität und Ruhe. Natürlich ist Yoga darüber hinaus auch gut für die Beweglichkeit, hilft bei Verspannungen und schenkt Entspannung.

Die Stunden sind nicht fortlaufend aufgebaut. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



Trainings-Gesamtübersicht der Turnabteilung

Gerätturnen für Mädchen ab 8 Jahren

Wann und Wo? **Mittwochs** in der Zeit von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Turnhalle Marylandschule, Rhode-Island-Allee 70, 76149 Karlsruhe

Ansprechpartnerin: Monika Fischer
0721 563365 / mofish@web.de

Trainingsinhalte:

- Grundlagen Gerätturnen, Boden, Sprung und Reck Seil und Ball, Dehnübungen

Gerätturnen für Mädchen Leistungsorientiert

Wann und Wo? **Montags** in der Zeit von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Freitags in der Zeit von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Turnhalle Gutenbergschule, Goethestraße 34, 76135 Karlsruhe

Ansprechpartnerinnen: Kathrin Kremer - 0157 35371295 / kremer-turnen@web.de
Heike Kremer - 0721 859827 / kremer-turnen@web.de
Antonia Lüdtke - 0152 22807471

Trainingsinhalte:

- Erlernen komplexerer Elemente
- Haltungsschulung und Krafttraining
- Einüben von P-Übungen
- Individuelle Wettkampfübungen (Kür modifiziert)
- Teilnahme an Wettkämpfen

Gerätturnen für Mädchen Fortgeschrittene

Wann und Wo? **Dienstags** in der Zeit von 16:45 Uhr bis 18:45 Uhr
Turnhalle Gutenbergschule, Goethestraße 34, 76135 Karlsruhe

Ansprechpartnerinnen: Heike Kremer - 0157 35371295 / kremer-turnen@web.de
Selina Tchakounte

Trainingsinhalte:

- Erlerntes festigen, grundl. Elemente am Barren (Reck), Balken, Sprung und Boden, Haltungsschulung (evtl. Wettkämpfe)



Trainings-Gesamtübersicht der Turnabteilung

Gerätturnen für Mädchen ab 5 bis 7 Jahre

Wann und Wo? **Mittwochs** in der Zeit von 16:15 bis 17:20 Uhr
Turnhalle Marylandschule, Rhode-Island-Allee 70, 76149 Karlsruhe

Ansprechpartnerin: Monika Fischer
0721 563365 / mofish@web.de

Trainingsinhalte:

- Spielerisches Turnen Boden, Reck, Ringe, Ball, Seil und Spielen

Eltern-Kind-Turnen

Wann und Wo? **Donnerstags** in der Zeit von 16:30 Uhr bis 17:45 Uhr
Turnhalle Gutenbergschule, Goethestraße 34, 76135 Karlsruhe

Ansprechpartnerin: Julia Grundner
grundner.julia@gmx.de

Trainingsinhalte:

- Bewegungslandschaften

Spiel und Bewegung ab 3 Jahren

Wann und Wo? **Freitags** in der Zeit von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Turnhalle Gutenbergschule, Goethestraße 34, 76135 Karlsruhe

Ansprechpartnerin: Kathrin Kremer
0157 35371295 / kremer-turnen@web.de

Trainingsinhalte:

- Freude an der Bewegung und Grundlagen der motorischen Entwicklung

Gerätturnen für Mädchen Anfänger

Wann und Wo? **Freitags** in der Zeit von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Turnhalle Gutenbergschule, Goethestraße 34, 76135 Karlsruhe

Ansprechpartnerinnen: Kathrin Kremer - 0157 35371295 / kremer-turnen@web.de
Heike Kremer - 0721 859827 / kremer-turnen@web.de

Trainingsinhalte:

- Erste turnerische Elemente, Grundlagen Kräftigung und Dehnung, Haltungsverhalten