



## Trainings-Gesamtübersicht der Turnabteilung

### Inhalt

MOBILITY & STRETCHING .....	1
Gymnastik für Frauen 70 + .....	2
Fitnessmix für Erwachsene (Frauen und Männer) .....	2
Gymnastik für Frauen 60+ .....	2
Walking für Damen 60+ .....	3
Gymnastik für Damen 65+ .....	3
Yoga für Männer und Frauen .....	3
Gerätturnen für Mädchen Leistungsorientiert .....	4
Gerätturnen für Mädchen Fortgeschrittene .....	4
Gerätturnen für Mädchen ab 5 bis 7 Jahre .....	4
Gerätturnen für Mädchen ab 8 Jahren .....	5
Eltern-Kind-Turnen .....	5
Spiel und Bewegung ab 3 Jahren .....	6
Gerätturnen für Mädchen Anfänger .....	6

### MOBILITY & STRETCHING

Wann und Wo?

**Montags** in der Zeit von 17:45 Uhr bis 18:45 Uhr

Turnhalle Marylandschule, Rhode-Island-Allee 70, 76149 Karlsruhe

Ansprechpartnerin:

Andrea Mickeler

0721 72523 AB / 0157 77878035 / [andrea.mickeler@t-online.de](mailto:andrea.mickeler@t-online.de)

Erreichen Sie Ihre Beweglichkeitsziele mit unserem Mobility Training Programm! Wir bieten eine Vielzahl von Übungen an, die Ihre Muskeln und Gelenke beanspruchen und Ihnen helfen, Ihren Bewegungsumfang zu maximieren. Unsere Mobility Übungen verbessern die kontrollierte, aktive Beweglichkeit Ihrer Gelenke und mobilisieren Ihre Gelenke, Bänder und Sehnen durch dynamische Bewegungen unter Muskelarbeit.

Unser Programm beinhaltet auch Stretching-Übungen, um Ihre Muskeln zu dehnen und flexibler zu machen. Durch regelmäßiges Dehnen in Kombination mit Mobility Training können Sie langfristig Ihre Gelenke aktiv bewegen, Sehnen und Bänder stärken und Ihre Beweglichkeit verbessern. Melden Sie sich jetzt an und machen Sie mit!

Bei uns können Sie ohne Mitgliedschaft in der FSSV an unserem Kurs teilnehmen und die Stunde für nur 5 Euro genießen.

Wir heißen jeden willkommen, ohne jegliche Voraussetzungen mitzumachen und sich bei unserem Kurs zu engagieren.



## Trainings-Gesamtübersicht der Turnabteilung

### 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](mailto: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](mailto:andrea.mickeler@t-online.de)

#### 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](mailto:erika@brambach.net)

#### Trainingsinhalte:

- Beweglichkeit
- Stabilität
- Rücken und Beckenboden



## Trainings-Gesamtübersicht der Turnabteilung

### 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 65+

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

### 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 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](mailto:kremer-turnen@web.de)  
Heike Kremer - 0721 859827 / [kremer-turnen@web.de](mailto:kremer-turnen@web.de)  
Antonia Lüdtke - 0152 22807471

Unser Gerätturnen-Programm für Mädchen geht in die nächste Stufe!  
Wir konzentrieren uns auf das Erlernen komplexerer Elemente, Haltungsschulung und Krafttraining. Unsere erfahrenen Trainer unterstützen Sie bei der Einübung von P-Übungen und der Erstellung individueller Wettkampfübungen (Kür modifiziert).

Durch das intensive Training und die Teilnahme an Wettkämpfen wird Ihr Kind nicht nur körperlich, sondern auch mental gestärkt. Wir fördern die Leistungsbereitschaft und den Teamgeist, um gemeinsam Erfolge zu feiern. Kommen Sie vorbei und erleben Sie den Kick des Leistungssports!

### 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](mailto:kremer-turnen@web.de)  
Selina Tchakounte

In unserem fortgeschrittenen Gerätturnen-Kurs für Mädchen geht es darum, das bereits Erlernte zu festigen und zu vertiefen. Wir legen besonderen Fokus auf die Grundelemente am Barren (Reck), Balken, Sprung und Boden sowie die Schulung einer gesunden Körperhaltung.

Neben der Haltungsschulung bieten wir auch die Möglichkeit zur Teilnahme an Wettkämpfen, um das Gelernte unter Beweis zu stellen. Unsere erfahrenen Trainerinnen stehen den Mädchen mit Rat und Tat zur Seite und unterstützen sie bei ihrer individuellen Entwicklung im Gerätturnen.

### 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](mailto:mofish@web.de)



## Trainings-Gesamtübersicht der Turnabteilung

Unser Gerättturnen-Programm für Mädchen im Alter von 5 bis 7 Jahren bietet eine tolle Gelegenheit, spielerisch verschiedene Turngeräte kennenzulernen. In unserem Kurs können die Kinder auf Boden, Reck, Ringen und mit Bällen, Seilen und anderen Geräten turnen und spielen.

Unsere erfahrenen Trainerinnen und Trainer unterstützen die Mädchen dabei, erste turnerische Grundlagen zu erlernen und ihr Können zu verbessern. Wir legen besonderen Wert darauf, dass die Kinder Freude an der Bewegung haben und sich in einer positiven Atmosphäre wohlfühlen.

Das Gerättturnen ist eine großartige Möglichkeit, um die motorischen Fähigkeiten und die Koordination zu verbessern, die Körperhaltung zu stärken und das Selbstvertrauen zu fördern. Wir freuen uns darauf, die Mädchen auf ihrem Weg zu unterstützen und ihnen eine Menge Spaß beim Turnen zu bieten!

### Gerättturnen 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

Unser Gerättturnen-Programm für Mädchen ab 8 Jahren bietet eine tolle Gelegenheit, grundlegende Techniken auf verschiedenen Turngeräten zu erlernen. In unserem Kurs können die Mädchen ihr Können auf dem Boden, am Sprung und am Reck sowie mit Seilen, Bällen und anderen Geräten verbessern.

Unser Programm umfasst auch Dehnübungen, um die Flexibilität und Mobilität der Mädchen zu verbessern. Das Geräteturnen ist eine großartige Möglichkeit, um die Körperhaltung zu stärken und das Selbstvertrauen zu fördern. Wir freuen uns darauf, die Mädchen auf ihrem Weg zu unterstützen und ihnen eine Menge Spaß beim Turnen zu bieten!

### 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: Nathalie Scheifel  
natha.l4@web.de

Erleben Sie mit Ihrem Kind eine aufregende Reise durch unsere Bewegungslandschaften beim Eltern-Kind-Turnen!

Wir schaffen eine Umgebung, in der Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Freude an der Bewegung und der Förderung seiner motorischen Fähigkeiten erleben.



## Trainings-Gesamtübersicht der Turnabteilung

### 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](mailto:kremer-turnen@web.de)

Entdecken Sie mit unserem Turnen-Angebot für Kinder ab 3 Jahren eine Welt voller Bewegung und Spaß!

Es wird die motorische Entwicklung Ihres Kindes gefördert und Koordination, Balance sowie Körperbeherrschung gestärkt. In kleinen Gruppen und einer unterstützenden Umgebung legen wir den Grundstein für eine gesunde und aktive Zukunft.

### 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](mailto:kremer-turnen@web.de)  
Heike Kremer - 0721 859827 / [kremer-turnen@web.de](mailto:kremer-turnen@web.de)

Herzlich willkommen bei unserem Gerätturnen-Angebot für Anfängerinnen! Unser Programm richtet sich an Mädchen, die sich für den Turnsport begeistern und erste Turnerische Elemente erlernen möchten.

Wir vermitteln Ihnen die Grundlagen der Kräftigung und Dehnung sowie Handlungsgrundlagen, um eine solide Basis für Ihre zukünftige Turnkarriere zu schaffen. In unserem Kurs legen wir großen Wert auf eine individuelle Betreuung und Unterstützung, um Ihnen die bestmögliche Lernumgebung zu bieten.