



Übungsangebot und Trainingszeiten ab 01.04.2019

Änderungen vorbehalten. Bitte Pressemitteilungen beachten!
Weitere Infos auch unter www.sv-plettenberg.de



AM = AquaMagis	GRVH = Gymnastikraum Vereinsheim
AMR = AquaMagis/ AquaRena	THB = neue Turnhalle Böddinghausen
AMSO = AquaMagis/ Solebecken	THK = Turnhalle Königstraße
AMPA = AquaMagis/ Panoramabecken	VHK = Krafraum Vereinsheim
AMSA = Aqua Magis/Saunaruhehaus	SPL = Sportplatz Lennestadion

Tag	Schwimmsport	Zeit	Ort	Übungsleiter/in
Montag	Babyschwimmen I ab 4. Monaten	09:30-10:30		Britta Hemberger
	Schnuppergruppe Schwimmtraining I	16:00-17:00	AM	Nancy Neß
	Aufbaugruppe Schwimmtraining I	17:00-18:00	AM	Nancy Neß
	Wettkampfmannschaft Schwimmtraining I	17:45-20:00	AM	Kristin Thomas
	Masters Schwimmtraining I	20:00-21:30	AM	Kristin Thomas
Dienstag	Babyschwimmen II ab 4. Monaten	15:15-16:15	AMSO	Friederike Hoffmann
	Kleinkindschwimmen	16:15-17:00	AMSO	Friederike Hoffmann
	Seepferdchenkurs I	17:00-18:00	AM	Maik Stünkel, Julia Reimann
	Seeräubergruppe I	17:00-18:00	AM	
	Juniorwettkampfmannschaft Fitnesstraining I	16:45-18:00	GRVH	Leonard Thomas
	Wettkampfmannschaft Fitnesstraining I	16:45-18:00	GRVH	Leonard Thomas
	Juniorwettkampfmannschaft Schwimmtraining I	18:15-20:00	AM	Kristin Thomas
	Wettkampfmannschaft Schwimmtraining II	18:15-20:00	AM	Kristin Thomas
Mittwoch	Wettkampfmannschaft Schwimmtraining III	16:45-18:00	AM	Kristin Thomas
	Wettkampfmannschaft Schwimmtraining IV	18:00-19:00	AM	Kristin Thomas
	Wettkampfmannschaft Fitnesstraining II	18:15-20:00	GRVH	Kristin Thomas
	Wettkampfmannschaft Krafttraining	18:15-20:15	VHK	Leonard Thomas
	Masters Schwimmtraining II	20:30-21:30	AM	Kristin Thomas
Donnerstag	Eltern-Kindschwimmen im Vorschulalter	17:00-18:00	AM	Leonard Thomas, Nadja Neß
	Juniorwettkampfmannschaft Schwimmtraining II	17:45-20:00	AM	Kristin Thomas, Carla Witt
	Wettkampfmannschaft Schwimmtraining V	17:45-20:00	AM	Kristin Thomas
Freitag	Seepferdchenkurs II	17:00-18:00	AM	Maik Stünkel, Julia Reimann
	Seeräubergruppe II	17:00-18:00	AM	
	Schnuppergruppe Schwimmtraining II	17:00-18:00	AM	Nancy Neß, Carla Witt
	Aufbaugruppe Schwimmtraining II	18:00-19:30	AM	Nancy Neß, Carla Witt
	Juniorwettkampfmannschaft Fitnesstraining II	17:15-19:00	GRVH	Leonard Thomas
	Wettkampfmannschaft Fitnesstraining II	17:15-19:00	GRVH	Leonard Thomas
	Wettkampfmannschaft Schwimmtraining VI	19:15-21:00	AM	Kristin Thomas

Tag	Breitensport	Zeit	Ort	Übungsleiter/in
Montag	Beachvolleyball (nur im Sommer)	17:00-19:00	SPL	Karsten Schäfer
	Trimmen III	18:00-19:00	THB	Sigrid Palatzky
	Trimmen I	19:00-19:45	GRVH	Anke Demmer
Dienstag	Trimmen II	19:15-20:00	GRVH	Anke Demmer
	Step Aerobic	20:00-21:00	GRVH	Anette Sosna
Mittwoch	Hausfrauengymnastik	09:00-09:45	GRVH	Anke Demmer
	Sportladies	10:00-10:45	GRVH	Gosia Musiol
Donnerstag	Volleyball & Badminton/Ballsportspiele	20:00-22:00	THB	Karsten Schäfer
	Winterfitness	20:00-20:45	GRVH	Anette Sosna
nach Abspr.	Mountainbike-Fahren	nach Abspr.		Detlev Volkmann

Tag	Rehabilitationssport	Zeit	Ort	Übungsleiter/in
Montag	Wassergymnastik V	09:15-10:00	AM	Stefanie Guder
	Wassergymnastik VI	09:15-10:00	AMPA	Gosia Musiol
	Wirbelsäulengymnastik VIII	10:30-11:15	GRVH	Peter Guder
	Neurologie St. Josef I	10:30-11:30	St. Josef	Annette Dunker
	Wirbelsäulengymnastik VII	16:00-16:45	GRVH	Rita Pfeiffer, Anke Demmer
	Wirbelsäulengymnastik VI	17:00-17:45	GRVH	Rita Pfeiffer, Anke Demmer
	Wirbelsäulengymnastik I	18:00-18:45	GRVH	Hannelore Hägerbäumer
	Wassergymnastik VII	18:15-19:00	AMSO	Gosia Musiol
Dienstag	Krebsnachsorgesport	10:00-10:45	GRVH	Annette Dunker
	Lungensport I	11:00-11:45	GRVH	Melanie Neumann
	Lungensport III	12:00-12:45	GRVH	Melanie Neumann
	Neurologie St. Josef II	15:30-16:30	St. Josef	Annette Dunker
	Lungensport II	18:15-19:00	GRVH	Melanie Neumann
Wassergymnastik I	19:45-20:30	AMSO	Hannelore Hägerbäumer	
Mittwoch	Arthrosegymnastik I	11:00-11:45	GRVH	Gosia Musiol
	Arthrosegymnastik II	17:00-17:45	AMR	Gosia Musiol
	Diabetes	16:30-18:00	THK	Lothar Roch
	Wirbelsäulengymnastik II	20:00-20:45	GRVH	Maik Stünkel
Donnerstag	Wassergymnastik IV	09:15-10:00	AM	Melanie Neumann
	Wirbelsäulengymnastik III	09:30-10:15	GRVH	Hannelore Hägerbäumer
	Entstauungsgymnastik	10:30-11:30	GRVH	Annette Dunker
	Neurologie	14:30-15:30	GRVH	Anette Sosna
	Wirbelsäulengymnastik IV	18:00-18:45	GRVH	Stefanie Guder
Wirbelsäulengymnastik V	19:00-19:45	GRVH	Stefanie Guder	
Freitag	Wassergymnastik II	09:15-10:00	AM	Melanie Neumann
	Wassergymnastik III	10:15-11:00	AMSO	Melanie Neumann
	Wassergymnastik VIII	15:15-16:00	AM	Stefanie Guder