

Turn- und Gymnastikabteilung

(Stand: April 2026)

LEGENDE:

kSH - kSP - kleine Sporthalle

EH - Elbmarschhalle Stove



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09:30 - 10:30 Reha Wirbelsäule * (kSH) Elke Wenck	09:30 - 10:30 Fit-Mix; Sport von A-Z (kSH) Gabi Marben		08:00 - 09:00 Rehasport (kSH) Pänela Pätzel (Pepsi)		
15:30 - 16:30 Kinderturnen 3-6 Jahre (EH) Ela Niemann		10:40 - 11:40 Pilates (kSH) Gabi Marben	10:30 - 11:30 Seniorengymnastik (kSH) Gabi Marben	15:00 - 15:45 (Eltern)- Kindertanzkurs (kSH) Susann Reimers		
16:45 - 17:45 HSG Elbmarsch C+B Jugend (kSh) Benny Baumer	16:00 - 18:00 Tischtennis Senioren * (kSH) Horst Pfaffenbach	15:30 - 16:30 Eltern-Kind-Turnen (EH) Susann Reimers	16:30 - 17:30 HSG Elbmarsch E Jugend (kSH) Lea Franke	16:30 - 17:45 HSG Elbmarsch D Jugend (kSh) Steffi Kropat		
17:45 - 18:45 Nordic Walking (Treff: EH) I. Twesten / E. Niemann		16:45 - 17:45 Rehasport (kSH) Pänela Pätzel (Pepsi)				
18:00 - 19:00 Rehasport (kSH) Claudia Schneider	18:00 - 19:00 Korce * (kSH) Alina Flögel	19:00 - 20:00 Rückenschule (kSH) Elke Wenck		18:00 - 19:30 Yoga (kSH) Jules Denton		
18:30 - 19:30 Gesundheitstraining im Fitnessraum (kSH) Nico Nimczweski				20:00-22:00, zeitweise im Winter, Freizeitfußball (kSH) Stev Hoberg		
19:00 - 20:00 Body Art (kSH) Denise Duday	19:00 - 20:00 Zumba (kSH) Patrice Duday		19:00 - 20:00 Gemeinsam Fit (kSH) Denise Duday			
19:00 - 20:00 Ambulante Herzsportgr. * (EH) mit Begleitung eines Arztes Claudia Schneider / Dr. Bohnsack						
19:30 - 20:30 Gesundheitstraining im Fitnessraum (kSH) Nico Nimczweski						
20:00 - 21:00 Hot Iron I / II / Iron Cross (kSH) Nils Mohrmann	20:00 - 21:00 Querbeetgym. (kSH) Elke Wenck	19:30 - 21:30 Männer Senioren (EH) Klaus Janus	20:00 - 21:00 Hot Iron I (kSH) Nils Mohrmann			

Claudia Schneider 04176 / 76 31
 Nils Mohrmann 0157-88111099
 Ela Niemann 04176 / 5359359
 Alina Flögel 0163-4816814
 Denise Duday 04176-8318
 Elke Wenck 04177 / 633
 Horst Pfaffenbach 04176 / 278

Gabi Marben 04176 / 18 87
 Klaus Janus 01577-1316859
 Iris Twesten 04176-8938
 Susann Reimers 0151-29151345
 Patrice Duday 0172-7778203
 Nico Nimczweski 0176-32100872
 Daniela Hartwig 0157-72116615

Pamela Pätzel (Pepsi) 0171-4882020
 Stev Hoberg 0172-9494571
 Jules Denton

**Wir haben
 viel
 zu bieten...**

* KURS - Beginn, Anmeldung und nähere Informationen bei dem Trainer!