

# Turn- und Gymnastikabteilung

(Stand: Juli 2026)

## LEGENDE:

kSH - kSP - kleine Sporthalle

EH - Elbmarschhalle Stove



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

Claudia Schneider  
Nils Mohrmann  
Ela Niemann  
Alina Flögel  
Denise Duday  
Elke Wenk  
Horst Pfaffenbach

04176 / 76 31  
0157-88111099  
04176 / 5359359  
0163-4816814  
04176-8318  
04177 / 633  
04176 / 278

Gabi Marben  
Klaus Janus  
Iris Twesten  
Susann Reimers  
Patrice Duday  
Nico Nimczweski  
Daniela Hartwig

04176 / 18 87  
01577-1316859  
04176-8938  
0151-29151345  
0172-7778203  
0176-32100872  
0157-72116615

Pamela Pätzel (Pepsi)  
Stev Hoberg  
Jules Denton  
Mareike Mo.

0171-4882020  
0172-9494571  
  
01515-8749180

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

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