

schwimmtechnische Grundausbildung in wettkampf- oder freizeitorientiertem Training weitergeführt werden. Ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener – Schwimmen bietet in jedem Alter ideale Voraussetzungen, sich entspannter oder intensiver sportlich zu fordern. In jeder Altersstufe besteht die Möglichkeit – abhängig von Interesse und Leistungsvermögen – an zahlreichen, verschiedenen Wettkämpfen teilzunehmen, auch weit über die heimischen Grenzen des Landkreises oder sogar Bundeslandes hinaus bis hin zu deutschen oder internationalen Meisterschaften.

Spaß im Wasser lässt sich in vielfältiger Form erleben: Neben Schwimmen im engeren Sinne liegt ein weiterer Schwerpunkt unserer Aktivitäten im Bereich des Gesundheitssports. So gibt es Angebote für Aquajogging, Aquagymnastik, Aquafitness und Bewegung im Wasser für Menschen mit Behinderungen.

Einzelheiten und aktuelle Übungszeiten sowie weiterführende Informationen erhalten Sie bei der Abteilungsleiterin Carola Sommer.

Taekwondo Abteilungsleiterin: Dr. Katrin Radatz

| | | | | |
|----------|---------------|------------------------------|---------------|-------------|
| Montag | 17.00 - 18.00 | Anfänger 7-10 Jahre | Dr. K. Radatz | GS Vorbrück |
| | 18.00 - 19.00 | Anfänger ab 11 Jahre | Dr. K. Radatz | GS Vorbrück |
| | 19.00 - 20.00 | Kickboxen ab 14 Jahre | Dr. K. Radatz | GS Vorbrück |
| | 20.00 - 21.00 | Erwachsene alle Grade | Dr. K. Radatz | GS Vorbrück |
| Mittwoch | 16.00 - 17.00 | Frühförderung 3-7 Jahre | Sonja Bower | GS Vorbrück |
| | 17.00 - 18.00 | Anfänger 7-10 Jahre | Dr. K. Radatz | GS Vorbrück |
| | 18.00 - 19.00 | Anfäng. ab 11Jh./Fortgesch. | Dr. K. Radatz | GS Vorbrück |
| | 19.00 - 20.00 | Training Danträger/Anwärter | Dr. K. Radatz | GS Vorbrück |
| Freitag | 20.00 - 21.00 | Erwachsene alle Grade | Dr. K. Radatz | GS Vorbrück |
| | 17.00 - 18.00 | Anfänger 7-10 Jahre | Dr. K. Radatz | GS Vorbrück |
| | 18.00 - 19.00 | Anfäng. ab 11Jh./ Fortgesch. | Dr. K. Radatz | GS Vorbrück |
| | 19.00 - 20.00 | Jugend./Erwach. a. Grade | Dr. K. Radatz | GS Vorbrück |
| | 20.00 - 21.00 | Erwachsene alle Grade | Dr. K. Radatz | GS Vorbrück |

Tanzen Abteilungsleiter: Rudolf Kaufmann Tel. 05161 - 5137

| | | | | |
|-----------|---------------|---|------------------------------|---------|
| Montag | 17.00 - 18.15 | Einzeltraining + Kurse | E./R. Kaufmann | Süd/Gym |
| | 18.15 - 19.30 | Breitensport 1 | E. Kaufmann | Süd/Gym |
| | 19.30 - 20.45 | Breitensport 2 | E./R. Kaufmann | Süd/Gym |
| | 20.45 - 22.00 | Breitensport 3 | R. Kaufmann, L. Gehrke | Süd/Gym |
| Dienstag | 16.45 - 18.00 | Einzeltraining/Kurse | E./R. Kaufmann | Süd/Gym |
| | 19.30 - 20.45 | Breitensport 4 | E. Kaufmann | Süd/Gym |
| | 20.45 - 22.00 | Breitensport 5 | E. Kaufmann | Süd/Gym |
| Mittwoch | 17.00 - 20.00 | Einzel/freies/Turnier Training | E./R. Kaufmann | Süd/Gym |
| | 20.00 - 21.30 | Breitensport 6 | R. Kaufmann | Süd/Gym |
| Donnerst. | 17.00 - 19.15 | Einzel/freies/Turnier Training | E./R. Kaufmann | Süd/Gym |
| | 19.30 - 20.45 | Breitensport 7 | R. Kaufmann, L. Gehrke | Süd/Gym |
| | 20.45 - 22.00 | Breitensport 8 | L./U. Gehrke | Süd/Gym |
| Freitag | 17.00 - 21.45 | Turnier/Fördertrainimg | E./R. Kaufmann | Süd/Gym |
| Sa/So | 10.00 - 15.00 | Freies Trainig/Turnierpaare | | Süd/Gym |
| Sonntag | 16:00 - 17:15 | Breitensport 9 | R. Kaufmann | Süd/Gym |
| | 17:30 - 19:00 | TSA Tanztreff (jeden 1. Sonntag im Monat) | | Süd/Gym |
| | 18.00 - 20.00 | Disco-Fox (Workshop) | Christian Müller/Heike Hoops | |