

Trainingszeiten der Turnabteilung des VfL Oker

Wann	Was	Wo	Ansprechpartner	
Montag	09:00-10:00	Walking für Jedermann	Messingstraße/ Ecke Messingbrücke	Uschi Goermann
	19:00-20:00	Der Lauftreff - Walking und mehr	Wald/ Harzmetall Stadion (VfL-Platz)	Hannelore Olszewski
Dienstag	17:00-18:30	Geräteturnen der Mädchen und Jungen	Helmut-Sander-Halle	Claudia Sprave/ Rolf Palitza
	18:30-20:00	Geräteturnen der Männer, Frauen und Jugendlichen	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
	19:15-20:15	Fit und Gesund - Stärkung der Fitness Aerobic/ Step/ Aroha	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Kathrin Knoke
	20:00-21:30	Badminton	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
Mittwoch	16:30-18:00	Tanzen für Kinder	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Sukran Arslanovska
	16.30-17:45	Mutter & Kind, auch Väter: Turnen für die Kleinsten	Helmut-Sander-Halle	Ralf Fricke
	17:00-18:30	Allgemeines Kinderturnen für Jungen + Mädchen	Helmut-Sander-Halle	Ulrich Knoke
	17:00-18:30	Geräteturnen der Mädchen und Jungen	Helmut-Sander-Halle	Claudia Sprave/ Rolf Palitza
	18:30-20:00	Geräteturnen der Männer, Frauen und Jugendlichen	Helmut-Sander-Halle	Rolf Palitza
	20:00-21:00	Bewegen statt schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm	Helmut-Sander-Halle	Kathrin Knoke
Donnerstag	18:30-20:00	Wirbelsäulengymnastik	Helmut-Sander-Halle	Uschi Goermann
	17:00-19:00	Sportabzeichen (Juni bis September)	Harzmetall-Stadion/ Freibad	Inge Friede
	20:00-22:00	Workout für Frauen	Helmut-Sander-Halle	Sukran Arslanovska
	20:00-22:00	Fit bis ins hohe Alter	Helmut-Sander-Halle	Kathrin Knoke
	20:00-22:00	Altersturner	Helmut-Sander-Halle	Helmut Ungrad
Freitag	16:30-17:30	Tanzen für Kinder	Helmut-Sander-Halle/ Energie-Pool	Sukran Arslanovska
	17:30-19:30	Leistungsturnen der Mädchen und Jungen	Mehrzweckhalle Oker	Rolf Palitza
Sonntag	09:00-11:00	Sportabzeichen (Juni bis September)	Harzmetall-Stadion/ Freibad	Inge Friede