



Montag			
09:00 - 10:00	Nordic Walking am Morgen	16-99, gemischt, Schule Lasfelde Treffpunkt	Karin Schaper
10:00 - 11:00	Prellball für Senioren	ab 60, männl., TH Bleichestelle mit MTV Osterode	
15:30 - 16:30	Eltern- und Kind-Turnen	0 - 4, gemischt, mit Eltern oder Elternteil, TH Lasfelde	Claudia Leditschke, Claudia Leditschke (sen.)
17:00 - 18:30	Yoga - für den Rücken	gemischt, Anbau TH Lasfelde	Jyotika Paust
19:00 - 20:15	Damengymnastik	ab 16, weibl., Anbau TH Lasfelde	Christine Schrader
19:00 - 20:00	Männerturnen	ab 16, männl., TH Lasfelde	Andreas Seyer
20:15 - 21:15	Zumba	ab 18, weibl., Anbau TH Lasfelde	Doris Schneider / Bettina Voigt

Dienstag			
16:00 - 18:00	Freizeit-Beach-Volleyball – bei gutem Wetter	ab 16, gemischt, Beach-Volleyballplatz Lasfelde	Dr. Joachim Cordes
17:30 - 18:30	Walking für Jedermann, Okt. – März	ab 16, gemischt, Schule Lasfelde Treffpunkt	Christine Schrader
18:30 - 19:30	Walking für Jedermann, April – Sept.	ab 16, gemischt, Schule Lasfelde Treffpunkt	Christine Schrader
19:45 - 20:30	Online Gesundheitssport	ab 16, gemischt, Online	Werner Bohnen



Mittwoch			
15:15 - 16:15	60 + / Gymnastik	ab 60, gemischt, Anbau TH Lasfelde	Rosel Schrader
16:15 - 17:00	Hockergymnastik	ab 60, gemischt, Anbau TH Lasfelde	Rosel Schrader
18:00 - 19:30	Nordic Walking für Männer	ab 16, männl., Schule Lasfelde Treffpunkt	Andreas Seyer
19:15 - 20:00	REHA-Sport	ab 16, gemischt, kleine TH Badenhausen Johannisborn 16	Werner Bohnen
20:00 - 21:30	Badminton	ab 16, gemischt, Wartberg-Halle	Enno Breitung
19:30 - 21:00	Yoga am Abend	ab 16, gemischt, Anbau TH Lasfelde	Jyotika Paust



Donnerstag			
15:15 - 16:15	Sport Jungen und Mädchen, 3 - 6	3 - 6, gemischt, TH Lasfelde	Werner Bohnen
16:15 - 17:45	Leistungsturnen männlich ab 6	6 - 16, männlich, TH Lasfelde	Werner Bohnen
17:00 - 18:00	Power Workout	ab 14, gemischt, Anbau TH Lasfelde	Henning Bade
17:45 - 19:15	Leistungsturnen weiblich ab 6	6 - 16, weiblich, TH Lasfelde	Werner Bohnen
19:00 - 20:15	Damen-Gymnastik	ab 16, weibl., Anbau TH Lasfelde	Monika Bade
19:15 - 20:15	Wirbelsäulen-Gymnastik	ab 16, gemischt, TH Lasfelde	Werner Bohnen
20:15 - 21:30	Step-Aerobic	ab 16, gemischt, Anbau TH Lasfelde	Bärbel Kinast, Anke Pflaumbaum
20:15 - 21:45	Showtanzgruppe "Hell's Belles"	ab 18, gemischt, TH Lasfelde	Janina op de Beek

Freitag			
14:30 - 15:30	Sport und Spiel	6 – 15, gemischt, TH Lasfelde	Werner Bohnen
16:00 - 18:00	Freizeit-Beach-Volleyball – bei gutem Wetter	ab 16, gemischt, Beach-Volleyballplatz Lasfelde	Dr. Joachim Cordes
18:30 - 20:00	Freizeit-Volleyball	ab 16, gemischt, Lindenberg-Halle	Dr. Joachim Cordes
19:30 - 20:30	Muskeltraining im Krafraum	ab 16, gemischt, Lindenberg-Halle	Werner Bohnen

Sportangebot
Turngemeinschaft Lasfelde – Petershütte – Katzenstein
von 1981 e. V.

www.tg-lapeka.de