

# Sportangebote des TV in der Mehrzweckhalle Altendorf-Ersdorf

Stand März 2026

| Montag        |                                                                                   | Dienstag      |                                                                      | Mittwoch      |                                                                                          | Donnerstag    |                                                                                            | Freitag       |                                                                        | Samstag        |                                                                                                      |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14.15 - 15.00 | <b>Kinderturnen</b><br>3 - 5 Jahre<br><i>Pia Loges</i>                            | 14.00 - 15.00 | <b>Gymnastik</b><br>ab 50 Jahre<br><i>Helga Linder</i>               | 9.30 - 10.30  | <b>Wirbelsäulen-gymnastik</b> für Frauen & Männer<br><i>Helga Linder</i>                 | 13.45 - 14.45 | <b>Gentle Yoga</b><br>für Senioren und Späteinsteiger<br><i>Anne Wolf</i>                  | 14.45 - 15.15 | <b>Kinderturnen *</b><br>3 - 5 Jahre<br><i>Barbara Schulze-Hillert</i> | 9.00 - 10.00   | <b>Freies Spiel: *</b><br><b>Badminton &amp; Tischtennis</b><br>6 - 16 Jahre<br><i>Jürgen Bäcker</i> |
| 15.30 - 16.30 | <b>Psychomotorik</b><br>5 - 7 Jahre<br><i>A. Würz, E. Jacoby</i>                  | 15.15 - 16.00 | <b>Kinder in Action</b><br>Vorschule - 1. Klasse<br><i>Pia Loges</i> | 10.30 - 11.30 | <b>Pilates</b><br><i>Birgit Schneider</i>                                                | 15.00 - 15.45 | <b>Hobby Horsing</b><br>für Grundschulkinder<br><i>Kooperation mit OGS Lilo Wohlgefahr</i> | 15.15 - 16.00 | <b>Eltern-Kind-Turnen *</b><br><i>Barbara Schulze-Hillert</i>          | 10.00 - 11.00  | <b>Eltern-Kind-Turnen</b><br><i>Heike Bäcker</i>                                                     |
| 16.30 - 17.30 | <b>Gardetanz Teens</b><br><i>Lena&amp;Nicole Schömer, Samy Maas</i>               | 16.15 - 17.00 | <b>Kinder in Action</b><br>1. und 2. Klasse<br><i>Pia Loges</i>      | 15.00 - 15.45 | <b>Spiel Sport Spaß</b> für Grundschulkinder<br><i>Kooperation mit OGS Gerhard Donie</i> | 16.00 - 16.45 | <b>Hobby Horsing</b><br>ab 10 Jahre<br><i>Lilo Wohlgefahr</i>                              | 18.30 - 20.00 | <b>Volleyball</b> für Jugendliche 12-18 Jahre<br><i>Jan Werner</i>     | 11.00 - 12.00  | <b>Eltern-Kind-Turnen</b><br><i>Heike Bäcker</i>                                                     |
| 17.30 - 19.00 | <b>Gardetanz Kids</b><br><i>Lena&amp;Nicole Schömer, Samy Maas</i>                | 17.15 - 18.00 | <b>Kinder in Action</b><br>ab 3. Klasse<br><i>Sarah Bäcker</i>       | 15.45 - 16.30 | <b>Kindertanzen für Minis</b> 4 - 7 Jahre<br><i>Hanna Esser</i>                          | 17.00 - 18.30 | <b>Jazztanz</b><br><i>Let's Dance</i><br>Frauen ab 18<br><i>Hanna Esser</i>                |               |                                                                        | 12.00 - 14.00  | <b>Le Parkour</b><br>ab 12 Jahre<br><i>Jan Schultz</i>                                               |
| 19.00 - 20.15 | <b>Mix-Fit</b><br>(mit Bauch-Beine-Po) für Damen & Herren<br><i>Petra Knauber</i> | 18.15 - 19.15 | <b>Rücken-Power</b><br><i>Georg Jacoby</i>                           | 16.30 - 17.15 | <b>Zumba-Teens</b><br>ab 5. Klasse<br><i>Hanna Esser</i>                                 |               |                                                                                            |               |                                                                        | 14.00 - 15.00  | <b>Tischtennis</b><br>ab 12 Jahre<br><i>Boris Voigt</i>                                              |
| 20.15 - 21.45 | <b>Männerballett</b><br>„Dicke Föös“<br><i>Sabrina Schnieber</i>                  | 19.30 - 21.00 | <b>Yoga</b><br><i>Ulla Eumes</i>                                     | 17.15 - 18.00 | <b>Zumba-Kids</b><br>Grundschulalter<br><i>Hanna Esser</i>                               |               |                                                                                            |               |                                                                        | <b>Sonntag</b> |                                                                                                      |
|               |                                                                                   |               |                                                                      | 18.00 - 19.00 | <b>ZUMBA-Fitness</b><br>ab 14 Jahre<br><i>Hanna Esser</i>                                |               |                                                                                            |               |                                                                        | 09.30 - 11.00  | <b>Dorfzwerge</b><br><i>Jana Körner</i>                                                              |
|               |                                                                                   |               |                                                                      | 19.00 - 20.00 | <b>Zirkel-Training</b><br>ab 16 Jahre<br><i>Manuel Olivos Matta</i>                      |               |                                                                                            |               |                                                                        |                |                                                                                                      |
|               |                                                                                   |               |                                                                      | 20.00 - 22.00 | <b>Showtanzgruppe</b><br>Frauen ab 16 Jahre<br><i>D. Feuser, J. Körner</i>               |               |                                                                                            |               |                                                                        |                |                                                                                                      |

Die Altersangaben bei allen Kindergruppen sind Richtwerte. Teilnahme in Absprache mit den Übungsleiter/inne/n.

**Schnuppern jederzeit möglich.  
Gäste sind herzlich willkommen.**

## Sportangebote außerhalb der Halle:

| Montag                      |                                             | Dienstag     |                                               | Mittwoch |                                                              |
|-----------------------------|---------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------|
| 19.00<br>Winter<br>ab 18:00 | <b>Lauftreff * / **</b><br><i>Pia Loges</i> | 9.00 - 10.30 | <b>Nordic Walking</b><br><i>Petra Knauber</i> | 18.00    | <b>Laufen **</b><br>für Ambitionierte<br><i>Georg Jacoby</i> |

Homepage: [www.tv-altendorf-ersdorf.de](http://www.tv-altendorf-ersdorf.de)

\* geänderte Übungszeiten im Winter  
\*\* Trainingsort erfragen

