



## Gürzenicher Turnverein 1881 e.V.



### Breitensport

Stand: 01.01.2026

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter/in
Montag	10.00 – 11.00	Wassergymnastik (Damen)	Kita am Sonnenweg - Rölsdorf	Marita Stein
Montag	16.30 – 17.30	Turn- und Spielstunde	Kleine Turnhalle, Ratsstraße	Ute Gast
Montag	18.30 – 20.00	Rückengymnastik I	Kleine Turnhalle, Ratsstraße	Gisela Penugaow
Dienstag	08.00 – 09.00	Qi Gong	Kath. Jugendheim, Am St. Johannes	Heidemarie Kranz
Dienstag	09.15 – 10.15	Stretch & Relax	Kath. Jugendheim, An St. Johannes	Melanie Puschmann
Dienstag	10.30 – 11.30	Stuhlgymnastik	Kath. Jugendheim, An St. Johannes	Petra Spilles
Dienstags	16.10 – 17.10	Fit und gesund im Alter	Kleine Turnhalle, Ratsstraße	Margit Braun-Kottenhoff
Dienstag	19.15 – 20.15	Zumba	Kleine Turnhalle, Ratsstraße	Sonja Schaffors
Mittwoch	08.00 – 09.00	Wassergymnastik (gemischt)	Kita am Sonnenweg - Rölsdorf	Marita Stein
Mittwoch	08.15 – 09.15	Faszientraining	Kath. Jugendheim, An St. Johannes	Andrea Jung
Mittwoch	09.15 – 10.00	Wassergymnastik (gemischt)	Kita am Sonnenweg, Rölsdorf	Marita Stein
Mittwoch	09.45 – 10.45	Faszientraining	Kath. Jugendheim, An St. Johannes	Andrea Jung
Mittwoch	15.00 – 15.45	Wassergymnastik	Kita am Sonnenweg, Rölsdorf	Susen Travnicek
Mittwoch	16.00 – 16.45	Wassergymnastik	Kita am Sonnenweg, Rölsdorf	Helene Nesselrath
Mittwoch	16.30 – 18.00	Turn- und Spielstunde	Kleine Turnhalle, Ratsstraße	Ute Gast
Mittwoch	17.00 – 17.45	Wassergymnastik	Kita am Sonnenweg, Rölsdorf	Helene Nesselrath
Mittwoch	18.00 – 19.00	Wassergymnastik	Schwimmhalle Grundschule Derichsweiler	Susen Travnicek
Mittwoch	18.00 – 20.00	Basketball (ab 14 J.)	Kleine Turnhalle, Ratsstraße	Ali Hafezia



## Gürzenicher Turnverein 1881 e.V.



Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter/in
Donnerstag	10.30 – 11.30	Stuhl-Yoga	Kath. Jugendheim, An St. Johannes	Heidemarie Kranz
Donnerstag	16.00 – 17.00	Eltern-Kind-Turnen	Kleine Turnhalle, Ratsstraße	Melina Krumbach
Donnerstag	17.00 – 18.30	Abenteuerturnen	Kleine Turnhalle, Ratsstraße	Anna Porschen, Melina Krumbach
Donnerstag	19.30 – 20.30	Step-Aerobic	Kleine Turnhalle, Ratsstraße	Margit Braun-Kottenhoff
Freitag	15.00 – 16.00	Eltern-Kind-Turnen	Große Turnhalle, Ratsstraße	Peter Leuchtenberg
Freitag	16.00 – 17.00	Kleinkinderturnen für 3 – 6jährige Kids	Große Turnhalle, Ratsstraße	Peter Leuchtenberg
Freitag	17.00 – 18.00	Kleinkinderturnen für 3 – 6jährige Kids	Große Turnhalle, Ratsstraße	Peter Leuchtenberg
Freitag	17.30 – 18.45	Rückengymnastik	Kleine Turnhalle, Ratsstraße	Sabrina Muhren

### Badminton

Stand: 01.01.2026

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter/in
Dienstag	18.00 – 20.00	Badminton – gemischte Gruppe	Große Sporthalle, Ratsstraße	Hans-Jürgen Diehl
Freitag	19.30 – 21.30	Badminton – gemischte Gruppe	Große Sporthalle, Ratsstraße	Hans-Jürgen Diehl