

Hallenbelegung - gültig bis Juli 2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Grundschule		16:00 - 16:45 Kindertanz (Kurs)	17:00 - 19:00 Fechten	16:30 - 17:15 Reha-Sport	
Meldorf	16:30 - 17:15 Pilates (Fortg.Kurs)	18:00 - 19:00 Aktiv älter werden		17:30 - 18:15 Reha-Sport	18:00 - 19:00 Sumba
	17:30 - 18:15 Pilates (Anf.Kurs)	gemischte Gruppe	19:00-20:00 Damen-Gymnastik	19:00 - 20:00 FIT 50 Plus	
	18:30 - 19:30 Body Workout			gemischte Gruppe	
					16:30 - 17:30 Fußball G
Berufs	17:00 - 18:00 Fußball B2	16:30 - 18:00 Handball wD	17:00 - 18:00 Fußball C3	16:00 - 17:30 Handball mD	17:30 - 19:00 Handball mB
Bildungs	18:00 - 19:30 Fußball B1	18:00 - 19:30 Handball wB+mB	18:00 - 19:00 Fußball C2	17:30 - 19:00 Handball wB	19:00 - 20:30 Handball weibl.C
Zentrum	19:30 - 21:00 Fußball A1		19:00 - 20:30 Handball/Frauen		
Meldorfer		16:00 - 17:00 Fußball F	16:00 - 17:00 Fußball D-Mädchen	15:00 - 16:00 Turnen ab 4 Jahren	15:30 -16:30 Fußball F2
Gelehrten		17:00 - 17:45 Reha-Sport	17:00 - 18:00 Fußball C-Mädchen	16:00 - 17:00 Turnen ab 2 Jahren	16:30 - 18:00 Fußball D
Schule		18:00 - 18:45 Reha-Sport		mit Eltern	18:00 - 20:00 Fechten
		19:00 - 20:00 Frauen-Fitness		17:00 - 19:00 Boxen f. Jedermann	
	20:00 - 21:30 Männer-Fitness	20:00 - 21:00 Ski-Fitness	Kraftraum: 19:30 - 21:00 JuJutsu	19:00 - 20:00 Tai-Bo	
Groß-	15:45 - 16:45 Vorschulturnen	15:00 - 16:30 Leichtathletik ab	15:00 - 16:00 Floorball (U11)	15:30 - 17:00 Handball männl.E	15:00 - 16:30 Handball weibl.E/D
Sport-	u. 1./2. Schuljahr Turnen	Kinder/Jgdl. (ab. 1. Schuljahr)	16:00 - 18:00 Turnen/Breitensport	17:00 - 18:00 Handball Minis	16:30 - 18:00 Floorball (U17+U15)
Halle	16:45 - 18:00 Turnen 1./2.	16:30 - 18:00 Handball mD	3./4. Schulj. m/w u. Leistungst.ab 11J.		18:00 - 19:30 Floorball (Ki u. Jgdl.
am	Schuljahr Leistungsturnen	18:00 - 19:00 Tai-Bo	18:00 - 20:00 Leichtathletik	18:00 - 19:30 Badminton (Ju)	19:30 - 21:00 Handball Männer
Schwimm-	16:30 - 18:00 Rolli-Sport (Ki)	19:00 - 20:30 Handball weibl.C	der LG Dithmarschen Westküste	19:30 - 21:30 Badminton	
bad	18:30 - 20:00 Herzsport	20:00 - 21:30 HB Männer/mA			17:00 - 20:00 Leichtathl./Laufb.
	20:00 - 21:30 Floorball (Erw.)		19:30 - 21:30 Rollstuhlfahrer		Leistungstraining
	9:00 - 10:00 Frauen Fitness			10:00 -11:00 Compl. Body Workout	
Fitness-	17:30 - 18:30 pAVK	9:00 - 10:00 SeniorinnenGymn.			
raum	Periphere Arterielle Verschlusskrankh	10:00 - 11:00 gemischte Gruppe			
in der GSH	18:45 - 19:45 Drums Alive				
GMS			16:00 - 18:00 Judo	16:30 - 18:00 Sambo	16:30 - 17:30 Fußball E2
Gemein-					17:30 - 18:30 Fußball E1
schafts-		18:00 -19:30 Volleyball (Ju)		18:00 - 19:00 Fußball C1	18:30 - 19:30 Fußball B-Mädchen
schule		19:30 - 21:00 Volleyball		19:00 - 20:00 Fußball A2	19:30 - 21:00 Fußball 2./3.Frauen
				20:00 - 22:00 Fußball Herren/AH	

Herzsport- Nordic-Walking, freitags 9.00 - 10.30 Uhr. Treff: Am Kriegsgräberdenkmal, Gudendorf

Erläuterungen: **Pilates-Kurs** - Beginn: auf Anfrage (8wöchiger Kurs); **Reha-Sport** nur nach vorheriger Anmeldung möglich, **Ski-Fitness** ab November bis Februar 2017

Floorball- U 11: 3 - 5 Schulj., Ki u. Jgdl. 6- 8 Schuljahr, U15 + U17: ab 9. Schuljahr! Discofox-Tanzkurse im AHZ ab Nov.2016 (Anmeldung nur paarweise).

Fußball - die angegebenen Zeiten gelten ab November 2016 bis Februar 2017; **Zumba** neu ab Nov.2016

Die Sportstätten: **MGS**-Halle, An den Anlagen 16; **GSH+Fitnessraum**, Büttelsweg 2; **BBZ**-Halle, Bruhnstr.; **GMS**, Weiderbaum 4.

TuRa Meldorf e.V., Geschäftsstelle, Promenade 20, 25704 Meldorf Telefon 04832-3388 Email: kontakt@turameldorf.de

Homepage: www.turameldorf.de Büro-Öffnungszeiten: montags und mittwochs von 15:00 - 18:00 Uhr, dienstags von 8:00 - 12:00 Uhr

Stand: 23.01.2017

TuRa Meldorf e.V.

Im Hallen- und Freibad, Büttelsweg, in Meldorf.

Unter der Leitung von Frau Ursel Peterson findet mittwochs von 9:00 – 9:30 Uhr
das

Schwimmen für jedermann (Turaner) statt.

TuRa Meldorf e.V. Promenade 20 25704 Meldorf 04832-33 88 Stand: September 2016
--

Aqua-Fitness mit Kursgebühr, immer donnerstags um 18:45 Uhr, Übungsleiter: Gerhard Glindmeyer .
Nach einer Schnupperstunde wird eine Kursgebühr für 10 Abende erhoben, die Gebühr ist in der TuRa-Geschäftsstelle zu zahlen.

- Für gesetzlich Krankenversicherte, mit einer ärztlichen Verordnung (Vordruck 56), bieten wir an:

Reha-Schwimmen – dienstags, mittwochs und samstags – Termine nur nach Vereinbarung (u. ärztlicher Verordnung)

Der Reha-Sport wird in Gruppen mit max. 15 Teilnehmern/innen in der Sporthalle der Meldorfer Gelehrtenschule,
dienstags von 17:00 -19:00 Uhr, und in der Grundschulturnhalle, donnerstags von 16:45 – 18:15 Uhr, angeboten.

Leichtathletik bei TuRa Meldorf e.V.

Winterhalbjahr: Hallentraining in der Großsporthalle

Sommerhalbjahr: Training auf dem Sportplatz im „Stadion“

Die Leistungsgruppe trainiert nur im Winter in Meldorf.

Das Training für das „**Deutsche Sportabzeichen**“ wird von Mai bis Oktober angeboten.
Treffpunkt dienstags und (mittwochs) ab 17:30 Uhr im „Stadion“ an der Promenade 20, Meldorf.