

# Hallenbelegung ab August 2017 bis Sommer 2018

Sportstätte	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Grundschule		18:00 - 19:00 Aktiv älter werden	17:00 - 19:00 Fechten	16:45 - 17:30 Reha-Sport	16:00 - 16:45 Reha-Sport
	17:00 - 18:00 Fußball	gemischte Gruppe		17.30 - 18:15 Reha-Sport	17:00 - 17:45 Reha-Sport
	18:30 - 19:30 Body Workout		19:00 - 20:00 Damen-Gymnastik	19:00 - 20:00 Fit 50 Plus	18:00 - 19:00 Zumba
				gemischte Gruppe	
Berufs-Bildungs-Zentrum	17:00 - 18:00 Fußball	18:00 - 19:30 Handball wD	17:00 - 18:00 Fußball	16:00 - 17:30 Handball mC	16:30 - 18:0 HB wD
	18:00 - 19:00 Fußball	18:00 - 19:30 Handball wC	18:00 - 19:00 Fußball	17:30 - 19:00 Handball wC	17:30 - 19:00 Handball mA
	19:00 - 20:00 Fußball		19:00 - 20:30 Handball/Frauen		19:00 - 20:30 HB Frauen/wB
	20:00 - 21:00 Fußball				
Meldorfer Gelehrten Schule		16:00 - 17:00 Fußball	16:00 - 17:00 Fußball	15:00 - 16:00 Turnen ab 4 Jahren	
	16:00 - 19:00 Fußball AG	17:00 - 17:45 Reha-Sport	17:00 - 18:00 Fußball	16:00 - 17:00 Turnen ab 2 Jahren	
	20:00 - 21:30 Männer-Fitness	18:00 - 18:45 Reha-Sport	18:00 - 19:00 Fußball	mit Eltern	16:30 - 18:00 Fußball
		19:00 - 20:00 Frauen-Fitness	19:00 - 20:00 Fußball	17:00 - 19:00 Fußball	18:00 - 20:00 Fechten
		20:00 - 21:00 Ski-Fitness	Kraftraum: 19:30 - 21:00 JuJutsu	19:00 - 20:00 Tai-Bo	
				Kraftraum: 19:00 - 21:00 Boxen	
Groß-Sport-Halle am Schwimmbad	15:45 - 16:45 Vorschulturnen	15:00 - 16:30 Leichtathletik	15:00 - 16:00 Floorball (3.-5.Schulj)	15:30 - 17:00 HB mE +mD	15:00 - 16:30 Handball wE
	16:45 - 18:00 Turnen 1./2. Schulj.	Kinder/Jugendl. ab 1. Schulj.	16:00 - 18:00 Turnen/Breitensport	17:00 - 18:00 HB Minis	16:30 - 18:00 Floorball (JgdI+Erw)
	16:30 - 18:00 Rolli-Sport (Ki)	16:30 - 18:00 Handball mC+mD	3./4. Schulj. m/w u. Leistungsturnen	18:00 - 19:30 Badminton (Ju)	18:00 - 19:30 Floorball (Ki U15)
	17:30 - 18:30 pAVK	18:00 - 19:00 Tai-Bo	18:00 - 20:00 Leichtathletik der	19:30 - 21:30 Badminton	19:30 - 21:00 Handball Männer
	Periphere Arterielle Verschlusskrankh.	19:00 - 20:30 HB wB	LG Dithmarschen Westküste		17:00 - 20:00 Leichtathl./Laufb.
	18:30 - 20:00 Herz- u. Gefäßsport	20:00 - 21:30 HB Männer/mA/mB	18:00 - 19:30 Floorball (Herren)		Leistungstraining
	20:00 - 21:30 Floorball (Erw.)		19:30 - 21:30 Rollstuhlfahrer		
Fitnessraum I.	9:00 - 10:00 Fitness am Vormittag				
Raum II.	18:30 - 19:30 Drums Alive	9:00 - 10:00 SeniorinnenGymn.(Frauen)		10:00 - 11:00 Compl. Body Workout	
	18:00 - 18:45 Pilates (F-Kurs)	10:00 - 11:00 Sen.gemischte Gruppe			
	18:45 - 19:30 Pilates (A-Kurs)				
GMS				16:30 - 18:00 Sambo	16:30 - 17:30 Fußball
Gemeinschaftsschule		18:00 - 19:30 Volleyball (Ju)	16:00 - 18:00 Judo	18:00 - 19:00 Fußball	17:30 - 18:30 Fußball
		19:30 - 21:00 Volleyball	(Kooperation mit MarnertV -14tägig)	19:00 - 20:00 Fußball	18:30 - 20:00 Fußball
				20:00 - 22:00 Fußball Altliga/2.Herrn	20:00 - 22:00 Fußball

**TuRa Meldorf e.V.**, Geschäftsstelle, Promenade 20, 25704 Meldorf Telefon 04832-3388 - E-Mail: [verein@tura-meldorf.de](mailto:verein@tura-meldorf.de)

Homepage: [www.turameldorf.de](http://www.turameldorf.de) Büro-Öffnungszeiten: montags und mittwochs von 15:00 - 18:00 Uhr, dienstags von 8:00 - 12:00 Uhr

Erläuterung: **Ski-Fitness-Kurs** - Beginn: Anfang November 2017 (Kursgebühr für Nichtmitgl.), **Pilates** (Kursgebühr stets für 8 Wochen)

**Fußball** - die angegebenen Zeiten gelten ab November 2017 bis Februar 2018 - fortlaufend finden **Discofox-Tanzkurse (6 Wochen)** statt

**Nordic-Walking** (Ltg. Herzsport), freitags 9.00 - 10.30 Uhr - Treffpunkt: Am Kriegsgräberdenkmal in Gudendorf

Stand:03.10.17

Sportstätten in Meldorf: Grundschule, Rosenstr.36; MGS-Halle, An den Anlagen 16; GSH+Fitnessraum, Büttelsweg 2; BBZ-Halle, Bruhnstr.; GMS, Weiderbaum 4.

# TuRa Meldorf e.V.

TuRa Meldorf e.V.  
Promenade 20  
25704 Meldorf  
04832-33 88  
Stand: September 2017

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.

**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** – Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Samstag – Termine nach Vereinbarung (und ärztlicher Verordnung)

Der **Reha-Sport** wird in Gruppen mit max. 15 Teilnehmern durchgeführt.

Die entsprechenden Sportstunden finden Dienstag, Donnerstag bzw. Freitag statt.

**Wassergewöhnung** fortlaufende Kurse für Mitglieder - 6-9jährige Grundschul Kinder – Termine auf Anfrage

## Leichtathletik

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.

(Änderungen werden auf der TuRa-Homepage bekanntgegeben!)

Unsere Tanzkurse im **Discofox** werden im „Altenhilfezentrum“, Friedrich-Holm-Weg 1, Meldorf, durchgeführt. Termine auf Anfrage!