

# Turngemeinde Hilgen 04 - Breitensport [www.tghilgen.de](http://www.tghilgen.de) Sommerferien 2024

Montag			
10:45 - 11:30 Uhr	Zwergenturnen ab 9 Monaten	EMA	siehe EKI Turnen Specials
12:00 - 13:00 Uhr	Rehasport Wirbelsäulengymnastik Gr.4	EMA	ab 5.8.
13:00 - 14:15 Uhr	Rehasport WASSER-Gymnastik III	Vitalbad	Specials Freibad 29.7., 5.8. EMA o. Freibad, ab 26.8. Vitalbad
14:55 - 15:50 Uhr	Eltern-Kind Turnen	KHS	Special EKI 15:30-16:30 o. 16:30-17:30 Uhr, 29.7.KHS u.5.8.EMA
15:00 - 15:50 Uhr	Kinderturnen (4 bis 6 Jahre)	KHS	Special EKI bis 6 J. siehe bei EKI, Halle Start 26.8.
15:55 - 16:45 Uhr	Eltern-Kind Turnen	KHS	Special EKI 15:30-16:30 o. 16:30-17:30 Uhr, 29.7.KHS u.5.8.EMA
16:00 - 16:50 Uhr	Kinderturnen (6 bis 8 Jahre)	MSH	Start 26.8.
16:50 - 17:45 Uhr	Eltern-Kind Turnen	KHS	Special EKI 15:30-16:30 o. 16:30-17:30 Uhr, 29.7.KHS u.5.8.EMA
17:45 - 19:15 Uhr	Fit und Aktiv am Montag	KHS	18 Uhr Sportplatz
18.30 - 20.00 Uhr	Body-Workout mit Stretching	EMA	auf Schulhof EMA, außer 19.8.. Ab 29.7. Halle MSH
19:15 - 20:15 Uhr	Step – Aerobic	KHS	auf Sportplatz KHS. Ab 26.8. Halle
20:15 - 21:45 Uhr	MMA	KHS	Auf Sportplatz, ab ? Halle
20:00 - 22:00 Uhr	Tischtennis (Hobby)	MSH	ab 29.7. in MSH

Dienstag			
10:00 - 11:00 Uhr	Rehasport Kraftvolle Sitzgymnastik Gr.9	SHN	9.7. und ab 6.8.
14:00 - 15:00 Uhr	Rehasport Sitzgymnastik 65+ Gr.3	EMA	ab 6.8.
16:30 - 17:30 Uhr	Rehasport Wirbelsäulengymnastik Gr.6	EMA	Specials Reha 23.7. u. 30.7. Sportplatz KHS, 6.8. Halle
17:30 - 18.30 Uhr	Rückenfitness	EMA	durchgehend auf Sportplatz KHS/ ab 6.8. evtl. Halle bei Regen
18:00 - 19:00 Uhr	Rehasport Wirbelsäulengymnastik Gr.7	KZH	16:30 Uhr Specials Reha 23. u. 30.7. KHS, ab 20.8. Halle
19:15 - 20:15 Uhr	Yoga (Kurs)	TS	9.7. und ab 6.8.
19:00 - 20:00 Uhr	Rehasport Wirbelsäulengymnastik Gr.8	KZH	16:30 Uhr Specials Reha 23. u. 30.7. KHS, ab 20.8. Halle
18:30 - 20:00 Uhr	Gymnastik für Männer	EMA	Fahrradtouren geplant
20.00 - 21.30 Uhr	Rückenfitness - Bewegungen statt schonen (Kurs)	EMA	ab 27.08.
20:30 - 21:30 Uhr	Guten-Abend-Yoga (Kurs)	TS	9.7. und ab 6.8.

Mittwoch			
14:45 - 16:45 Uhr	Fit ins Alter	EMA	ab 21.08.
16:30 Uhr	Nordic-Walking-Lauftreff	div. Orte	durchgehend, Fragen an Tel.02174- 6 11 19 C. Emmerich
17.00 - 18.15 Uhr	Judo (5 – 9 Jahre)	EMA	ab 21.8.
18:15 - 19:30 Uhr	Judo (ab 9 Jahre)	EMA	ab 21.8.
19:30 - 20:30 Uhr	Wednesday Workout ab 14 J.	KZH	ab 7.8.
19:30 - 21:00 Uhr	Power-Gymnastik	EMA	durchgehend auf Sportplatz KHS/ ab 6.8. evtl. Halle bei Regen
19:45 - 21:15 Uhr	Shaolin Thai Chi - Entspannung für jedermann	MBS-Kuhle	ab 14.8., evtl. in EMA o draußen, Achtung Uhrzeit evt. Anders

Donnerstag			
08:30 - 09:30 Uhr	Guten-Morgen-Yoga (Kurs)	TS	11.7. und ab 8.8., teils outdoor Sportplatz KHS
10:00 - 11:00 Uhr	Rehasport Kraftvolle Sitzgymnastik Gr.13	SHN	11.7. und ab 8.8.
11:35 - 12:20 Uhr	Rehasport WASSER-Gymnastik Gr.1	Vitalbad	25.7., 1.8. u. 8.8. Freibad, 12 Uhr
12:45 - 13:30 Uhr	Rehasport WASSER-Gymnastik Gr.2	Vitalbad	25.7., 1.8. u. 8.8. Freibad, 12 Uhr
16:00 - 17:00 Uhr	Rehasport Geschmeidige Faszien	EMA	8.8. und ab 22.8.
17:00 - 18:00 Uhr	Rehasport Wirbelsäulengymnastik Gr.2	EMA	8.8. und ab 22.8.
18:00 - 19:00 Uhr	BOP für jedes Alter	EMA	ab 22.8.
19:00 - 20:00 Uhr	ZUMBA (Kurs)	EMA	ab 8.8.
20:00 - 22:00 Uhr	Volleyball (Hobby)	EMA	ab 8.8. ?

Freitag			
09:00 - 10:00 Uhr	Fit ins Wochenende (gerne mit Kind)	KHS	26.7., 1.8. u 8.8. auf Sportplatz KHS
10:15 – 11:15 Uhr	Rehasport Wirbelsäulengymnastik 55+ Gr.5	MSH	ab 9.8.
11:15 – 12:15 Uhr	Rehasport Wirbelsäulengymnastik 60+	MSH	ab 9.8.
11:00 – 12:00 Uhr	Rehasport ONLINE von Zuhause aus	zuhaus	durchgehend
15.30 - 16.25 Uhr	Die kleinen Racker: Kinderturnen (ab 4 Jahre)	MBS-Kuhle	Special EKI 15:30-16:30 o. 16:30-17:30 Uhr,29.7.KHS u.5.8.EMA
16:00 - 17:00 Uhr	Sportabzeichen- Üben/Abnahme Sommermonate	KHS	12.7. + individuell Anfrage bei C. Emmerich, 02174-61119
16:00 - 17:00 Uhr	Turnen und Sportgymnastik (ab 8 Jahre)	EMA	ab 16.8.
17:00 - 18:00Uhr	Sport-Spiele-Spaß (ab 8 Jahre)	EMA	ab 9.8.
16:30 - 17:20 Uhr	Die Kletteräffchen1 Eltern-Kind-Turnen (ab 2 J.)	MBS-Kuhle	Special EKI 15:30-16:30 o. 16:30-17:30 Uhr,29.7.KHS u.5.8.EMA
17.25 - 18.25 Uhr	Die Kletteräffchen2 Eltern-Kind-Turnen (ab 2 J.)	MBS-Kuhle	Special EKI 15:30-16:30 o. 16:30-17:30 Uhr,29.7.KHS u.5.8.EMA
18:00- 19:00 Uhr	Geräteturnen ab 13 Jahren	EMA	ab 9.8.
19:30 - 20:45 Uhr	Judo (ab 9 Jahre )	EMA	ab 23.8.

Samstag			
10.00 - 11.00 Uhr	Tanzmäuse (4-6 Jahre)	EMA	ab 24.8.
11.00 - 12.00 Uhr	"Dance Mice 1"(6 - ca. 11 Jahre)	EMA	ab 17.8.
12.00 - 13.00 Uhr	"Essence Ladies" (ab 6. Schuljahr - 15 Jahre)	EMA	ab 17.8.
13.00 - 14.00 Uhr	"Dance Team" (ab 15 Jahre)	EMA	ab 17.8.

Erklärungen			
EMA- Schulturnhalle, Schulstraße 16, Burscheid-Hilgen	MBS: Sporthalle Martin-Buber-Schule, Kuhlenweg 29, Leichlingen-Kuhle		
KHS: Kuno-Hendrichs-Sportanlage, Sportplatzweg 6a, Burscheid-Hilgen			
Vitalbad: Im Hagen 9, 51399 Burscheid		Kurse mit Zuzahlung	
SHN: Gemeindezentrum Hilgen Neuenhaus, Kirchweg 13 , 42929 Wermelskirchen		Mitglieder Kinder u. Jugendliche	
KZH: Karl-Zimmer-Halle, Höhestr. , 51399 Burscheid		Rehasport	
TS: Tanzschule Top4dancing,, Kölner Str. 30		Angebote erwachsene Mitglieder	
Wanderparkplatz Bellinghausen, 51399 Burscheid			