

dem so genannten „Vorkurs“ die Möglichkeit, sich mit dem Element Wasser spielerisch vertraut zu machen. In zahlreichen, altersgestaffelten Gruppen lernen die Kinder sicher zu schwimmen, mit dem weiterführenden Angebot, in allen vier Schwimmtechniken ausgebildet zu werden. Je nach Interesse und Neigung kann diese schwimmtechnische Grundausbildung in wettkampf- oder freizeitorientiertem Training weitergeführt werden. Ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener – Schwimmen bietet in jedem Alter ideale Voraussetzungen, sich entspannter oder intensiver sportlich zu fordern. In jeder Altersstufe besteht die Möglichkeit – abhängig von Interesse und Leistungsvermögen – an zahlreichen, verschiedenen Wettkämpfen teilzunehmen, auch weit über die heimischen Grenzen des Landkreises oder sogar Bundeslandes hinaus bis hin zu deutschen oder internationalen Meisterschaften.

Spaß im Wasser lässt sich in vielfältiger Form erleben: Neben Schwimmen im engeren Sinne liegt ein weiterer Schwerpunkt unserer Aktivitäten im Bereich des Gesundheitssports. So gibt es Angebote für Aquajogging, Aquagymnastik, Aquafitness und Bewegung im Wasser für Menschen mit Behinderungen.

Einzelheiten und aktuelle Übungszeiten sowie weiterführende Informationen erhalten Sie bei der Abteilungsleiterin Carola Sommer.

## Taekwondo Abteilungsleiterin: Dr. Katrin Radatz

Montag	17.00 - 18.00	Anfänger 7-10 Jahre	Daniel Bistitz	GS Vorbrück
	18.00 - 19.00	Anfänger ab 11 Jahre	Daniel Bistitz	GS Vorbrück
	19.00 - 20.00	Kickboxen ab 14 Jahre	Dr. K. Radatz	GS Vorbrück
	20.00 - 21.00	Erwachsene alle Grade	Dr. K. Radatz	GS Vorbrück
Mittwoch	16.00 - 17.00	Frühförderung 4-7 Jahre	Sonja Bower	GS Vorbrück
	17.00 - 18.00	Anfänger 7-10 Jahre	Sonja Bower	GS Vorbrück
	18.00 - 19.00	Anfäng. ab 11Jh./Fortgesch.	Sonja Bower	GS Vorbrück
	19.00 - 20.00	Training Danträger/Anwärter	Dr. K. Radatz	GS Vorbrück
Freitag	20.00 - 21.00	Erwachsene alle Grade	Dr. K. Radatz	GS Vorbrück
	17.00 - 18.00	Anfänger 7-10 Jahre	Anna Strauch	GS Vorbrück
	18.00 - 19.00	Anfäng. ab 11Jh./ Fortgesch.	Anna Strauch	GS Vorbrück
	19.00 - 20.00	Jugend./Erwach. a. Grade	Anna Strauch	GS Vorbrück
	20.00 - 21.00	Erwachsene alle Grade	Anna Strauch	GS Vorbrück

## Tanzen Abteilungsleiter: Rudolf Kaufmann Tel. 05161 - 5137

Montag	17.00 - 18.15	Einzeltraining + Kurse	E./R. Kaufmann	Süd/Gym
	18.15 - 19.30	Breitensport 1	E. Kaufmann	Süd/Gym
	19.30 - 20.45	Breitensport 2	E./R. Kaufmann	Süd/Gym
	20.45 - 22.00	Breitensport 3	R. Kaufmann, L. Gehrke	Süd/Gym
Dienstag	16.45 - 18.00	Einzeltraining/Kurse	E./R. Kaufmann	Süd/Gym
	19.30 - 20.45	Breitensport 4	E. Kaufmann	Süd/Gym
	20.45 - 22.00	Breitensport 5	E. Kaufmann	Süd/Gym
Mittwoch	17.00 - 20.00	Einzel/freies/Turnier Training	E./R. Kaufmann	Süd/Gym
	20.00 - 21.30	Breitensport 6	R. Kaufmann	Süd/Gym
Donnerst.	17.00 - 19.15	Einzel/freies/Turnier Training	E./R. Kaufmann	Süd/Gym
	19.30 - 20.45	Breitensport 7	R. Kaufmann, L. Gehrke	Süd/Gym
	20.45 - 22.00	Breitensport 8	L./U. Gehrke	Süd/Gym
Freitag	17.00 - 21.45	Turnier/Fördertraining	E./R. Kaufmann	Süd/Gym
Sa u. So	10.00 - 15.00	Freies Trainig/Turnierpaare		Süd/Gym
Sonntag	16:00 - 17:15	Breitensport 9	R. Kaufmann	Süd/Gym
	17:30 - 19:00	TSA Tanztreff (jeden 1. Sonntag im Monat)		Süd/Gym
	18.00 - 20.00	Disco-Fox (Workshop)	Christian Müller/Heike Hoops	