TurnClub 1889 Kreuzau e.V.

Hallenbelegung Mitmachtag 08.11.2026

<table>
<tr><th>Uhrzeit</th><th>Halle 1</th><th colspan="2">Halle 2</th><th>Halle 3</th><th colspan="2">Halle 4</th><th colspan="2">Halle 5</th></tr>
<tr><th></th><th>Gymnastik</th><th colspan="2">Volleyball / Gymnastik</th><th>Turnen</th><th>Klettern</th><th colspan="2">Badminton</th><th>Judo</th><th>Ju-Jutsu</th></tr>
<tr><td>11:00 - 11:30 Uhr</td><td rowspan="2">Pilates mit verschiedenen Geräten
D. Esser
Erwachsene
50 Min</td><td rowspan="5">freies Mitspielangebot</td><td rowspan="5">Übungs-stationen für Kinder, Jugend und Erwachsene</td><td rowspan="3">Geschicklichkeits-parcour
T. Thommes, T. Krause, M. Demirdogan + weitere Helfer
11:00 - 13:15 Uhr</td><td rowspan="3">Klettern
Dirk, Hannah
11:00 - 13:15 Uhr</td><td rowspan="9">Badminton Stationen für Kids ganztägig</td><td rowspan="2">Übungsstunde Erwachsene
J. Klemens</td><td colspan="2">Aufwärmprogramm für Eltern/Kinder</td></tr>
<tr><td>11:30 - 12:00 Uhr</td><td>Techniktraining für Eltern/Kinder</td><td>Techniktraining für Eltern/Kinder</td></tr>
<tr><td>12:00 - 12:30 Uhr</td><td rowspan="2">Cardio Training mit Stepper und Drummsticks
D. Esser
Erwachsene
50 Min</td><td>Demo Einzel</td><td>Demonstration Judo Wettkampf</td><td></td></tr>
<tr><td>12:30 - 13:00 Uhr</td><td rowspan="2">freies Mitspiel-Angebot</td><td></td><td>Demonstration Selbst-verteidigung</td></tr>
<tr><td>13:00 - 13:30 Uhr</td><td rowspan="2">Stuhlgymnastik
V. Dück
Erwachsene 60+</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>13:30 - 14:00 Uhr</td><td rowspan="4">Geschicklichkeits-parcour
T. Thommes, , M. Demirdogan + weitere Helfer
13:45 - 16:00 Uhr</td><td rowspan="4">Klettern
Dirk, Hannah 13:45 - 16:00 Uhr</td><td>Demo Doppel
30 Min</td><td colspan="2">Aufwärmprogramm für Jugendliche und Erwachsene</td></tr>
<tr><td>14:00 - 14:30 Uhr</td><td rowspan="2">Streching
V. Dück
Erwachsene 60+</td><td colspan="2" rowspan="2">Fitnessgymnastik
B. König
Erwachsene 50 +
45 - 60 Min</td><td rowspan="2">Übungsstunde Kinder + Jugend
H. Macherey</td><td>Techniktraining</td><td>Techniktraining</td></tr>
<tr><td>14:30 - 15:00 Uhr</td><td></td><td>Pratzentraining</td></tr>
<tr><td>15:00 - 15:30 Uhr</td><td rowspan="2">Stuhlgymnastik
V. Dück
Erwachsene 60+</td><td colspan="2">Aerobic / Gesundheitsgymnastik
S. Siebert
Erwachsene 40+</td><td rowspan="2">freies Mitspiel-Angebot</td><td colspan="2">Aufwärmprogramm für Eltern/Kinder</td></tr>
<tr><td>15:30 - 16:00 Uhr</td><td colspan="2">Rückengymnastik
S. Siebert
Erwachsene 60+</td><td>Techniktraining für Eltern/Kinder</td><td>Techniktraining für Eltern/Kinder</td></tr>
</table>

TurnClub 1889 Kreuzau e.V.

Hallenbelegung Mitmachtag 08.11.2026

<table>
<tr><th colspan="2">Monte Mare (4.11.26)
Schwimmen</th></tr>
<tr><td>Schwimmen
A. Breuer
Kinder 6-9 Jahre
17 - 18 Uhr</td><td rowspan="2">Einlass ist jeweils 15 Minuten vor Beginn am Kellereingang des Monte Mare. Infos gibt es bei Toni Breuer</td></tr>
<tr><td>Schwimmen
A. Breuer
Kinder 10-13 Jahre
18 - 19 Uhr</td></tr>
</table>