

# TRIMM UND FREIZEIT – CLUB – OHLER e.V.

## MÖNCHENGLADBACH

### Trainingsplan TFC Ohler e.V.

<u>Sportart</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Halle</u>	<u>Übungsleiter</u>
Walking	Montag	9.00 – 10.30 Uhr	Kapelle Ohler	Herr Hönig
Rückenfitness für Frauen und Männer	Montag	18.30-19.30 Uhr	KGS Engelsholt	Frau Göttges
Nordic Walking	Dienstag	9.30 – 10.30 Uhr	Kapelle Ohler	Frau Brouns
Frauengymnastik	Mittwoch	19.00-20.00 Uhr	Realschule Aachenerstr	Frau Brouns
Kinderturnen 3 – 6 Jahre	Donnerstag	16.15-17.15 Uhr	KGS Engelsholt	Frau Norff
7- 10 Jahre ab 7 Jahre	Donnerstag	17.15 18.15 Uhr	KGS Engelsholt	Frau Norff
Line Dance	Donnerstag	19.00 – 22.00 Uhr	Turnhalle Ernst Reuter ( Luisenstr.)	Frau Otten Frau Glatthaar
Herrengymnastik	Donnerstag	20.00-22.00 Uhr	GGs Vitusschule Lochnerallee Windberg	Herr Schreur
Volleyball Mixed	Donnerstag	20.00 -22.00 Uhr	Realschule Aachenerstr.	Herr Schnitzler
Wandern	3.o.4. Sonntag im Monat	siehe Wanderplan	Treff: Tanne Ohlerfeld	Herr Schreur

**INFO:** Geschäftsstelle: Wolfgang Schreur , Ohlerhof 28 , 41069 Mönchengladbach , Tel: 02161-54397

E-Mail: [tfc-ohler@web.de](mailto:tfc-ohler@web.de)

Webseite: [www.tfc-ohler.de](http://www.tfc-ohler.de)

Stand: März 2024

