

# SOMMERPROGRAMM 2018 05. JULI - 24. AUGUST

Wir bewegen dich, du bewegst uns.

TSV Falkensee

## Gymwelt



| Tag            | Zeit       | Angebot       | Ort                          | Trainer       |
|----------------|------------|---------------|------------------------------|---------------|
| <b>Fitness</b> |            |               |                              |               |
| Do             | 05.07.2018 | 19:00 – 20:00 | Crossfit/Manpower            | H Sandra M.   |
| Mo             | 09.07.2018 | 19:00 – 20:30 | Body Fit                     | D Monika P.   |
| Do             | 12.07.2018 | 19:00 – 20:00 | Crossfit/Manpower            | H Sandra M.   |
| Mo             | 16.07.2018 | 19:00 – 20:30 | Fun & Fit                    | 3 Sandra H.   |
| Do             | 19.07.2018 | 19:00 – 20:00 | Crossfit/Manpower            | H Laura S.    |
| Mo             | 23.07.2018 | 19:00 – 20:30 | Stepaerobic                  | 3 Kerstin H.  |
| Do             | 26.07.2018 | 19:00 – 20:00 | Crossfit/Manpower            | H Laura S.    |
| Mo             | 30.07.2018 | 19:00 – 20:30 | Training mit dem Brasil      | 3 Simone K.   |
| Do             | 02.08.2018 | 19:00 – 20:00 | Crossfit/Manpower            | H Philipp P.  |
| Mo             | 06.08.2018 | 19:00 – 20:30 | Frauenpower                  | 3 Simone K.   |
| Do             | 09.08.2018 | 19:00 – 20:00 | Crossfit/Manpower            | H Ulrich W.   |
| Mo             | 13.08.2018 | 19:00 – 20:30 | Rückenfit                    | 3 Torsten Ko. |
| Do             | 16.08.2018 | 19:00 – 20:00 | Crossfit/Manpower            | H Philipp P.  |
| Mo             | 20.08.2018 | 19:00 – 20:30 | Fitnessmix /Aroha,BBP,Dance) | 3 Torsten Kl. |
| Do             | 23.08.2018 | 19:00 – 20:00 | Crossfit/Manpower            | H Ulrich W.   |

## Kinderwelt



| Tag          | Zeit              | Angebot              | Ort                                    | Trainer                          |
|--------------|-------------------|----------------------|--|----------------------------------|
| Fr           | 06.07.2018        | 16:00 – 18:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Vanessa S.                     |
| So           | 07.07.2018        | 10:00 – 13:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Lucy M.                        |
| Mo           | 09.07.2018        | 16:00 – 17:00        | Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre           | I div. Trainer                   |
| Mo           | 09.07.2018        | 17:00 – 18:00        | Bewegungsschule/Powerkids (4-12 Jahre) | I div. Trainer                   |
| Fr           | 13.07.2018        | 16:00 – 18:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Vanessa S.                     |
| So           | 15.07.2018        | 10:00 – 13:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Lucy M.                        |
| Mo           | 16.07.2018        | 16:00 – 17:00        | Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre           | I div. Trainer                   |
| Mo           | 16.07.2018        | 17:00 – 18:00        | Bewegungsschule/Powerkids (4-12 Jahre) | I div. Trainer                   |
| Fr           | 20.07.2018        | 16:00 – 18:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Vanessa S.                     |
| So           | 22.07.2018        | 10:00 – 13:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Lucy M.                        |
| <b>Mo-Fr</b> | <b>23.07.2018</b> | <b>8:00 – 17:00</b>  | <b>Sommerscamp</b>                     | <b>I,IV,V Julia H</b>            |
| Fr           | 27.07.2018        | 16:00 – 18:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Vanessa S.                     |
| So           | 29.07.2018        | 10:00 – 13:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Lucy M.                        |
| Mo           | 30.07.2018        | 16:00 – 17:00        | Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre           | I div. Trainer                   |
| Mo           | 30.07.2018        | 17:00 – 18:00        | Bewegungsschule/Powerkids (4-12 Jahre) | I div. Trainer                   |
| Fr           | 03.08.2018        | 16:00 – 18:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Vanessa S.                     |
| So           | 05.08.2018        | 10:00 – 13:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Lucy M.                        |
| Mo           | 06.08.2018        | 16:00 – 17:00        | Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre           | I div. Trainer                   |
| Mo           | 06.08.2018        | 17:00 – 18:00        | Bewegungsschule/Powerkids (4-12 Jahre) | I div. Trainer                   |
| Fr           | 10.08.2018        | 16:00 – 18:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Vanessa S.                     |
| So           | 12.08.2018        | 10:00 – 13:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Lucy M.                        |
| Mo           | 13.08.2018        | 16:00 – 17:00        | Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre           | I div. Trainer                   |
| Mo           | 13.08.2018        | 17:00 – 18:00        | Bewegungsschule/Powerkids (4-12 Jahre) | I div. Trainer                   |
| Fr           | 17.08.2018        | 16:00 – 18:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Vanessa S.                     |
| So           | 19.08.2018        | 10:00 – 13:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Lucy M.                        |
| Mo           | 20.08.2018        | 16:00 – 17:00        | Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre           | I div. Trainer                   |
| Mo           | 20.08.2018        | 17:00 – 18:00        | Bewegungsschule/Powerkids (4-12 Jahre) | I div. Trainer                   |
| Fr           | 24.08.2018        | 16:00 – 18:00        | Offene Halle 4-12 Jahre                | I Vanessa S.                     |
| <b>Sa</b>    | <b>25.08.2018</b> | <b>10:00 – 13:00</b> | <b>Trainingsseröffnung</b>             | <b>Stadthalle + Campusplatz.</b> |

\*Offene Halle 2€ Mitglieder, 4€ Nicht Mitglieder, 1€ Erwachsene

## Turnen



| Tag  | Zeit                  | Angebot              | Ort                                       | Trainer                  |
|--|-----------------------|----------------------|---|--------------------------|
| <b>Leistungsturnen</b>                           |                       |                      |   |                          |
| Do   | 05.07.2018            | 15:30 – 18:00        | Leistungsturnen w/m                       | I Lina S./Gert F.        |
| Di   | 10.07.2018            | 15:30 – 18:00        | Leistungsturnen w/m                       | I Lina S./Gert F.        |
| Do   | 12.07.2018            | 15:30 – 18:00        | Leistungsturnen w/m                       | I Lina S./Gert F.        |
| <b>Mo-Fr</b>                                     | <b>13.-17.08.2018</b> | <b>9:00 – 12:00</b>  | <b>Trainingslager Leistungsturnen w/m</b> | <b>3 Lina S./Gert F.</b> |
| Di   | 21.08.2018            | 15:30 – 18:00        | Leistungsturnen w/m                       | 3 Lina S./Gert F.        |
| Do   | 23.08.2018            | 15:30 – 18:00        | Leistungsturnen w/m                       | 3 Lina S./Gert F.        |
| <b>Wettkampfturnen</b>                           |                       |                      |   |                          |
| Di   | 17.07.2018            | 18:00 – 20:00        | 3   | Ingo A./Kathi P.         |
| Do   | 19.07.2018            | 18:00 – 20:00        | 3   | Ingo A./Kathi P.         |
| Di   | 24.07.2018            | 18:00 – 20:00        | 3   | Ingo A./Kathi P.         |
| Do   | 26.07.2018            | 18:00 – 20:00        | 3   | Ingo A./Kathi P.         |
| Di   | 31.07.2018            | 18:00 – 20:00        | 3   | Ingo A./Kathi P.         |
| Do   | 02.08.2018            | 18:00 – 20:00        | 3   | Ingo A./Kathi P.         |
| Di   | 07.08.2018            | 18:00 – 20:00        | 3   | Ingo A./Kathi P.         |
| Do   | 09.08.2018            | 18:00 – 20:00        | 3   | Ingo A./Kathi P.         |
| Di   | 14.08.2018            | 18:00 – 20:00        | 3   | Ingo A./Kathi P.         |
| Do   | 16.08.2018            | 18:00 – 20:00        | 3   | Ingo A./Kathi P.         |
| Di   | 21.08.2018            | 18:00 – 20:00        | 3   | Ingo A./Kathi P.         |
| Do   | 23.08.2018            | 18:00 – 20:00        | 3   | Ingo A./Kathi P.         |
| <b>Cheerleading (internes Wettkampftraining)</b> |                       |                      |   |                          |
| Sa   | 04.08.2018            | 10:00 – 17:00        | div. Gruppen                              | 3 Juliana H.             |
| So   | 05.08.2018            | 16:00 – 20:00        | Tumbling                                  | 3 Ralf B.                |
| Do   | 09.08.2018            | 17:00 – 20:00        | div. Gruppen                              | 13 Juliana H.            |
| Sa   | 11.08.2018            | 10:00 – 17:00        | div. Gruppen                              | 3 Juliana H.             |
| So   | 12.08.2018            | 16:00 – 20:00        | Tumbling                                  | 3 Ralf B.                |
| Do   | 16.08.2018            | 17:00 – 20:00        | div. Gruppen                              | 13 Juliana H.            |
| Sa   | 18.08.2018            | 10:00 – 17:00        | div. Gruppen                              | 3 Juliana H.             |
| So   | 19.08.2018            | 16:00 – 20:00        | Tumbling                                  | 3 Ralf B.                |
| Do   | 23.08.2018            | 17:00 – 20:00        | div. Gruppen                              | 13 Juliana H.            |
| <b>Tuchakrobatik</b>                             |                       |                      |   |                          |
| <b>Sa-Mi</b>                                     | <b>07.-11.07.2018</b> | <b>12:00 – 16:00</b> | <b>Workshop</b>                           | <b>3 Ellen U.</b>        |

## Hockey



| Tag          | Zeit                  | Angebot            | Ort          | Trainer         |
|--------------|-----------------------|--------------------|--------------|-----------------|
| Fr           | 06.07.2018            | 19:30 – 21:30      | Elternhockey | E Anne R.       |
| Fr           | 13.07.2018            | 19:30 – 21:30      | Elternhockey | E Anne R.       |
| Fr           | 20.07.2018            | 19:30 – 21:30      | Elternhockey | E Anne R.       |
| Fr           | 27.07.2018            | 19:30 – 21:30      | Elternhockey | E Anne R.       |
| Fr           | 03.08.2018            | 19:30 – 21:30      | Elternhockey | E Anne R.       |
| Fr           | 10.08.2018            | 19:30 – 21:30      | Elternhockey | E Anne R.       |
| <b>Mo-Fr</b> | <b>13.-17.08.2018</b> | <b>Hockey-Camp</b> | <b>E</b>     | <b>Marie R.</b> |
| Fr           | 17.08.2018            | 19:30 – 21:30      | Elternhockey | E Anne R.       |
| Fr           | 24.08.2018            | 19:30 – 21:30      | Elternhockey | E Anne R.       |

| Tag                   | Zeit       | Angebot       | Ort             | Trainer        |
|-----------------------|------------|---------------|-----------------|----------------|
| <b>Generation 60+</b> |            |               |                 |                |
| Do                    | 05.07.2018 | 09:45 – 11:00 | Senioren-sport  | IV Annette R.  |
| Fr                    | 06.07.2018 | 15:00 – 18:00 | Fahrradtour     | A Jürgen L.    |
| Di                    | 10.07.2018 | 10:00 – 11:00 | Hockergymnastik | IV Susanne D.  |
| Mi                    | 11.07.2018 | 16:00 – 17:30 | Gymnastik       | 2 Gabi M.      |
| Do                    | 12.07.2018 | 09:45 – 11:00 | Senioren-sport  | IV Annette R.  |
| Fr                    | 15.07.2018 | 15:00 – 18:00 | Fahrradtour     | A Jürgen L.    |
| Di                    | 17.07.2018 | 10:00 – 11:00 | Hockergymnastik | IV Susanne D.  |
| Mi                    | 18.07.2018 | 16:00 – 17:30 | Gymnastik       | 2 Gabi M.      |
| Do                    | 19.07.2018 | 09:45 – 11:00 | Senioren-sport  | IV Annette R.  |
| Fr                    | 20.07.2018 | 15:00 – 18:00 | Fahrradtour     | A Jürgen L.    |
| Di                    | 24.07.2018 | 10:00 – 11:00 | Hockergymnastik | III Susanne D. |
| Do                    | 26.07.2018 | 09:45 – 11:00 | Senioren-sport  | III Annette R. |
| Fr                    | 27.07.2018 | 15:00 – 18:00 | Fahrradtour     | A Jürgen L.    |
| Di                    | 31.07.2018 | 10:00 – 11:00 | Hockergymnastik | IV Susanne D.  |
| Mi                    | 01.08.2018 | 16:00 – 17:30 | Gymnastik       | 2 Gabi M.      |
| Do                    | 02.08.2018 | 09:45 – 11:00 | Senioren-sport  | IV Annette R.  |
| Fr                    | 03.08.2018 | 15:00 – 18:00 | Fahrradtour     | A Jürgen L.    |
| Di                    | 07.08.2018 | 10:00 – 11:00 | Hockergymnastik | IV Susanne D.  |
| Mi                    | 08.08.2018 | 16:00 – 17:30 | Gymnastik       | 2 Gabi M.      |
| Do                    | 09.08.2018 | 09:45 – 11:00 | Senioren-sport  | IV Annette R.  |
| Fr                    | 10.08.2018 | 15:00 – 18:00 | Fahrradtour     | A Jürgen L.    |
| Di                    | 14.08.2018 | 10:00 – 11:00 | Hockergymnastik | IV Susanne D.  |
| Mi                    | 15.08.2018 | 16:00 – 17:30 | Gymnastik       | 2 Gabi M.      |
| Do                    | 16.08.2018 | 09:45 – 11:00 | Senioren-sport  | IV Annette R.  |
| Fr                    | 17.08.2018 | 15:00 – 18:00 | Fahrradtour     | A Jürgen L.    |
| Di                    | 21.08.2018 | 10:00 – 11:00 | Hockergymnastik | IV Susanne D.  |
| Mi                    | 22.08.2018 | 16:00 – 17:30 | Gymnastik       | 2 Gabi M.      |
| Do                    | 23.08.2018 | 09:45 – 11:00 | Senioren-sport  | IV Annette R.  |
| Fr                    | 24.08.2018 | 15:00 – 18:00 | Fahrradtour     | A Jürgen L.    |

| Tag                     | Zeit       | Angebot       | Ort            | Trainer          |
|-------------------------|------------|---------------|----------------|------------------|
| <b>Gesundheitssport</b> |            |               |                |                  |
| Do                      | 05.07.2018 | 18:30 – 20:00 | Nordic Walking | B Torsten Ko.    |
| Di                      | 10.07.2018 | 09:00 – 10:30 | Nordic Walking | C Annette/Jürgen |
| Do                      | 12.07.2018 | 18:30 – 20:00 | Nordic Walking | B Torsten Ko.    |
| Di                      | 17.07.2018 | 09:00 – 10:30 | Nordic Walking | C Annette/Jürgen |
| Do                      | 19.07.2018 | 18:30 – 20:00 | Nordic Walking | B Torsten Ko.    |
| Di                      | 24.07.2018 | 09:00 – 10:30 | Nordic Walking | C Annette/Jürgen |
| Do                      | 26.07.2018 | 18:30 – 20:00 | Nordic Walking | B Torsten Ko.    |
| Di                      | 31.07.2018 | 09:00 – 10:30 | Nordic Walking | C Annette/Jürgen |
| Do                      | 02.08.2018 | 18:30 – 20:00 | Nordic Walking | B Torsten Ko.    |
| Di                      | 07.08.2018 | 09:00 – 10:30 | Nordic Walking | C Annette/Jürgen |
| Do                      | 09.08.2018 | 18:30 – 20:00 | Nordic Walking | B Torsten Ko.    |
| Di                      | 14.08.2018 | 09:00 – 10:30 | Nordic Walking | C Annette/Jürgen |
| Do                      | 16.08.2018 | 18:30 – 20:00 | Nordic Walking | B Torsten Ko.    |
| Di                      | 21.08.2018 | 09:00 – 10:30 | Nordic Walking | C Annette/Jürgen |
| Do                      | 23.08.2018 | 18:30 – 20:00 | Nordic Walking | B Torsten Ko.    |

| Tag               | Zeit       | Angebot       | Ort        | Trainer        |
|-------------------|------------|---------------|------------|----------------|
| <b>Reha-Sport</b> |            |               |            |                |
| Do                | 05.07.2018 | 11:15 – 12:00 | Reha-Sport | IV Annette R.  |
| Di                | 10.07.2018 | 09:15 – 10:00 | Reha-Sport | IV Susanne D.  |
| Di                | 10.07.2018 | 18:30 – 19:15 | Reha-Sport | III Annette R. |
| Mi                | 11.07.2018 | 20:00 – 20:45 | Reha-Sport | 10 Annette R.  |
| Do                | 12.07.2018 | 11:15 – 12:00 | Reha-Sport | IV Annette R.  |
| Di                | 17.07.2018 | 09:15 – 10:00 | Reha-Sport | IV Susanne D.  |
| Di                | 17.07.2018 | 18:30 – 19:15 | Reha-Sport | III Annette R. |
| Do                | 19.07.2018 | 11:15 – 12:00 | Reha-Sport | IV Annette R.  |
| Di                | 24.07.2018 | 09:15 – 10:00 | Reha-Sport | III Susanne D. |
| Di                | 24.07.2018 | 18:30 – 19:15 | Reha-Sport | III Annette R. |
| Mi                | 25.07.2018 | 20:00 – 20:45 | Reha-Sport | 10 Annette R.  |
| Do                | 26.07.2018 | 11:15 – 12:00 | Reha-Sport | III Annette R. |
| Di                | 31.07.2018 | 09:15 – 10:00 | Reha-Sport | IV Susanne D.  |
| Di                | 31.07.2018 | 18:30 – 19:15 | Reha-Sport | III Annette R. |
| Mi                | 01.08.2018 | 20:00 – 20:45 | Reha-Sport | 10 Annette R.  |
| Do                | 02.08.2018 | 11:15 – 12:00 | Reha-Sport | IV Annette R.  |
| Di                | 07.08.2018 | 09:15 – 10:00 | Reha-Sport | IV Susanne D.  |
| Di                | 07.08.2018 | 18:30 – 19:15 | Reha-Sport | III Annette R. |
| Mi                | 08.08.2018 | 20:00 – 20:45 | Reha-Sport | 10 Annette R.  |
| Do                | 09.08.2018 | 11:15 – 12:00 | Reha-Sport | IV Annette R.  |
| Di                | 14.08.2018 | 09:15 – 10:00 | Reha-Sport | IV Susanne D.  |
| Di                | 14.08.2018 | 18:30 – 19:15 | Reha-Sport | III Annette R. |
| Mi                | 15.08.2018 | 20:00 – 20:45 | Reha-Sport | 10 Annette R.  |
| Do                | 16.08.2018 | 11:15 – 12:00 | Reha-Sport | IV Annette R.  |
| Di                | 21.08.2018 | 09:15 – 10:00 | Reha-Sport | IV Susanne D.  |
| Di                | 21.08.2018 | 18:30 – 19:15 | Reha-Sport | III Annette R. |
| Mi                | 22.08.2018 | 20:00 – 20:45 | Reha-Sport | 10 Annette R.  |
| Do                | 23.08.2018 | 11:15 – 12:00 | Reha-Sport | IV Annette R.  |

| Tag                   | Zeit          | Angebot     | Ort | Trainer    |
|-----------------------|---------------|-------------|-----|------------|
| <b>Freizeitspiele</b> |               |             |     |            |
| Montags               | 17:00 – 19:00 | Tischtennis | 2   | Jürgen L.  |
| Dienstags             | 20:00 – 22:00 | Volleyball  | 3   | Lars N.    |
| Mittwochs             | 20:00 – 22:00 | Fußball     | 3   | Jörg P.    |
| Donnerstags           | 20:30 – 22:00 | Badminton   | 6   | Michael W. |