



Freie Turnerschaft 1897 e.V. Kassel – Niederrhein

Übungsplan 2025

www.ft-niederrhein.de

Body & Dance ————— Abteilungsleiterin: Iris Fiedler-Lauber —————
bodyanddance@ft-niederrhein.de

Tischtennis ————— Abteilungsleiter: Lars Rottstein —————
tischtennis@ft-niederrhein.de

Montag	Übungsleiter/in	Ort*
18:00-19:00 Aerobic	Heinemann	DVS
19:30-21:00 Yoga	Bettina Dingler	ESH
Dienstag	Heinemann	DVS
18:45-19:45 Pilates	Heinemann	ESH
Mittwoch	Heinemann	ESH
9:00-10:00 Aerobic	Heinemann	ESH
10:00-11:00 Aerobic		

Montag	Übungsleiter/in	Ort*
19:30-21:30 Damen und Herren		DVS
Mittwoch		DVS
19:45-21:30 Damen und Herren		DVS
Donnerstag		DVS
19:45-21:30 Damen und Herren		DVS
Freitag	Demirtas / Seeland	DVS
16:00-18:00 Schüler	Demirtas / Seeland	DVS
18:00-19:30 Jugend		DVS
19:30-21:30 Damen und Herren		DVS
Samstag	Demirtas / Seeland	DVS
10:00-12:00 Schüler		

Gymnastik ————— Abteilungsleiterin: Jutta Schmidt —————
gym@ft-niederrhein.de

Montag	Übungsleiter/in	Ort*
15:45-16:45 Senioren Gymnastik	Olena Barudi	DVS
17:00-18:00 ZUMBA Fitness	Marina Tabares	DVS
Dienstag	Evgenia Dementieva	DVS
20:00-21:00 Fitness – Gymnastik		
Mittwoch	Carmen Danhäuser	DVS
18:30-19:30 Zumba Gold		

Turnen ————— Abteilungsleiterin: Lea Lauber —————
turnen@ft-niederrhein.de

Dienstag	Übungsleiter/in	Ort*
16:00-17:00 Geräteturnen (bis 6 Jahre)	Lea Lauber	DVS
17:00-18:30 Geräteturnen (über 6 Jahre)	Lea Lauber	DVS
Mittwoch	Meister	DVS
16:15-17:15 Eltern + Kind-Turnen	Meister	DVS
17:15-18:15 Eltern + Kind-Turnen		
Donnerstag	Lea Lauber	DVS
16:00-18:30 Geräteturnen Wettkampfgr.	Vanessa Klingner	DVS
18:30-19:30 Wirbelsäulengymnastik		

Orchester ————— Abteilungsleiter: Tobias Giese —————
orchester@ft-niederrhein.de

Freitag	Übungsleiter/in	Ort*
18:00-19:30 Jugendorchester (jeden 2. Freitag)	Leitung J. Riss	K6
20:00-22:00 Orchester	Leitung Lukas Eckhard	ESH

***Orte:**

CS = Comenius-Schule | K6 = Knorrstraße 6 | DVS = Dorothea-Viehmann-Schule
 ESH = Elisabeth-Selbert-Haus

www.ft-niederzwehren.de

Zur Homepage →



Direkt zum
Aufnahmeantrag →



Übungsplan



FRÜHER & HEUT IM SPORT STETS VEREINT