



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