

Stand November 2018 Übungsstundenplan TV 1894 Schloßborn e.V. Stand November 2018

| Wochentag | Treffpunkt | Uhrzeit | Bezeichnung | Altersgruppe |
|-------------------|-------------------|----------------|--|--------------------------------------|
| Montag | Saal 2 | 09:00 – 10:00 | Body Fitness | Erwachsene |
| | Halle | 10:00 – 12:00 | Kleinkinderturnen mit Eltern | 0 – 3 Jahre |
| | Halle | 14:15 – 15:15 | Kleinkinderturnen mit Eltern | 18 Monate – 3 Jahre |
| | Halle | 15:15 – 16:15 | Kinderturnen für Mädchen und Jungen | 3-Jährige |
| | Halle/ Sportplatz | 16:15 – 17:45 | Leichtathletik & Spiele für Kinder | ab 6 Jahre |
| | Halle/ Sportplatz | 17:45 – 19:45 | Leichtathletik & Spiele für Jugendliche und Erwachsene | Jugendliche ab 5.Klasse + Erwachsene |
| | im Sommer | Treffpunkt MZH | 18:00 – 19:30 | Nordic Walking |
| | Halle | 20:00 – 21.15 | Strong by Zumba | Erwachsene |
| | Saal 1 | 20:00 – 21:30 | Montags-Gymnastik | Frauen jeden Alters |
| Dienstag | Saal 1 | 09:30 – 10:45 | Haltungstraining sanft & effektiv | Erwachsene |
| | Halle | 14.00 – 15:00 | Kinderturnen für Mädchen und Jungen | 4-Jährige |
| | Halle | 15:00 – 16:00 | Kinderturnen für Mädchen und Jungen | 5 – 7 Jahre |
| | Halle | 16:00 – 17:00 | Spiel und Sport für Mädchen und Jungen | 7 – 11 Jahre |
| | Saal 1 / Halle | 16:30 – 18:00 | Fit For Fun | Frauen jeden Alters |
| | Halle | 18:15 – 19:30 | Turnen für Mädchen | Mädchen 9- 11 Jahre |
| | Saal 2 | 19.00 – 21.00 | Line Dance | Erwachsene |
| | Saal 1 | 20.00 – 22:00 | Blasorchester | Erwachsene |
| | Halle | 20:00 - 21:00 | Body-Fitness | Erwachsene |
| Mittwoch | Saal 1 | 10:00 – 11:00 | Kangatraining® | Mütter und Babys |
| | Halle | 10:45 – 12:15 | Gesundheitstraining Rücken-Fit | Erwachsene |
| | Halle | 14:30 – 15:45 | Gesundheitstraining Rücken-Fit | Erwachsene |
| | Halle | 15:45 – 17:00 | Gesundheitsförderung für Ältere | Senioren |
| | Halle | 17:00 – 18:00 | Turnen für Mädchen | Mädchen 6 -8 Jahre |
| | Halle | 18.15 – 19:45 | Turnen für Jungen | Jungen von 6 bis 10 Jahre |
| | Im Sommer | Treffpunkt MZH | 19:00 – 20:30 | Lauftreff |
| | Saal 1 | 20:00 – 21:00 | Step-Aerobic, Gymnastik | Erwachsene |
| | Halle | 20:00 – 22:00 | Turnen und Spiele - Mittwochsturner | Männer Ü 18 |
| Donnerstag | Halle | 14:00 - 15:30 | Bauch – Beine - Po | Frauen jeden Alters |
| Freitag | „Nachbarwald“ | 09:00 – 10:30 | Outdoor-Kangatraining® | Mütter und Babys |
| | Saal 1 | 17:00 – 18:00 | Pilates | Erwachsene |
| | Halle | 18:00 – 19:15 | Haltungstraining sanft & effektiv | Erwachsene |
| | Halle | 19:30 – 21:00 | Gesundheitstraining sanft & effektiv | Erwachsene |
| | Saal 1 | 19:30 - 21:30 | Turnen und Spiele | Männer Ü 50 |

