

## Stand Oktober 2019 Übungsstundenplan TV 1894 Schloßborn e.V. Stand Oktober 2019

Wochentag	Treffpunkt	Uhrzeit	Bezeichnung	Altersgruppe
<b>Montag</b>	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	16:30 – 17:45	Leichtathletik & Spiele für Kinder	1. – 4. Klasse
	Halle/ Sportplatz	17:45 – 19:45	Leichtathletik & Spiele für Jugendliche und Erwachsene	Jugendliche ab 5.Klasse + Erwachsene
	<b>im Sommer</b>	Treffpunkt MZH	18:00 – 19:30	Nordic Walking
	Halle	20.00 – 21.00	Strong by Zumba	Erwachsene
	Saal 1	20:00 – 21:30	Montags-Gymnastik	Frauen jeden Alters
<b>Dienstag</b>	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
<b>Mittwoch</b>	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	17:15 – 18.30	Turnen für Mädchen	Mädchen 6 -8 Jahre
	<b>Im Sommer</b>	Treffpunkt MZH	19:00 – 20:15	Outdoor-Fitness
	Saal 1	20:00 – 21:00	Step-Aerobic, Gymnastik	Erwachsene
	Halle	20:00 – 22:00	Turnen und Spiele - Mittwochsturner	Männer Ü 18
<b>Donnerstag</b>	Halle	14:00 - 15:30	Bauch – Beine - Po	Frauen jeden Alters
<b>Freitag</b>	„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