

Stand August 2020 Übungsstundenplan TV 1894 Schloßborn e.V. Stand August 2020

Wochentag	Treffpunkt	Uhrzeit	Bezeichnung	Altersgruppe	Bemerkung
Montag	Saal 2	09:00 – 10:00	Body Fitness	Erwachsene	
	Halle	10:00 – 12:00	Kleinkindturnen mit Eltern	0 – 3 Jahre	fängt später an
	Halle	14:15 – 16:15	Turnen und Spiele für Kinder	18 Monate – 3 Jahre	Ab 31. August
	Sportplatz	16:30 – 17:45	Leichtathletik & Spiele für Kinder	1. – 4. Klasse	Ab 17. August
	Sportplatz	18:00 – 19:30	Leichtathletik & Spiele für Jugendliche und Erwachsene	Jugendliche ab 5.Klasse + Erwachsene	Ab 24.August Terminänderung!
im Sommer	Treffpunkt MZH	18:00 – 19:30	Nordic Walking	Jugendliche/ Erwachsene	
	Halle	20.00 – 21.00	Strong Nation™	Erwachsene	
	Saal 1	20:00 – 21:30	Montags-Gymnastik	Frauen jeden Alters	
Dienstag	Saal 1	09:30 – 10:45	Haltungstraining sanft & effektiv	Erwachsene	
	Sportplatz	14.00 – 15:00	Kinderturnen für Mädchen und Jungen	4-Jährige	ab 25. August
	Sportplatz	15:00 – 16:00	Kinderturnen für Mädchen und Jungen	5 – 7 Jahre	ab 25. August
	Sportplatz	16:00 – 17:00	Spiel und Sport für Mädchen und Jungen	7 – 11 Jahre	ab 25. August
	Saal 1 / Halle	16:30 – 18:00	Fit For Fun	Frauen jeden Alters	
	Halle	18:30 – 19:45	Turnen für Mädchen	Mädchen 9- 11 Jahre	Terminänderung!
	Saal 2	19.00 – 21.00	Line Dance	Erwachsene	
	Saal 1	20.00 – 22:00	Blasorchester	Erwachsene	
	Sportplatz	20:00 - 21:00	Body-Fitness	Erwachsene	
Mittwoch	Saal 1	09:00 – 10:00	Kangatraining®	Mütter und Babys	
	Halle	10:45 – 12:15	Gesundheitstraining Rücken-Fit	Erwachsene	
	Halle	14:30 – 15:30	Gesundheitstraining Rücken-Fit	Erwachsene	
	Halle	15:45 – 17:00	Gesundheitsförderung für Ältere	Senioren	
	Halle	17:30 – 18.45	Turnen für Mädchen	Mädchen 6 -8 Jahre	Terminänderung!
	Sportplatz	18.15 – 19:45	Volleyball	Jungen und Mädchen von 10 - 13 Jahren	
	Saal 1	20:00 – 21:00	Step-Aerobic, Gymnastik	Erwachsene	
	Sportplatz	20:00 – 22:00	Turnen und Spiele - Mittwochsturner	Männer Ü 18	
Donnerstag	Halle	14:00 - 15:30	Bauch – Beine - Po	Frauen jeden Alters	
Freitag	Saal 1	10:45 – 11:45	Powerhouse Beckenbodenkurs	Frauen	Start 05. September
	„Nachbarwald“	15:00 – 16:00	Outdoor-Kangatraining®	Mütter und Babys	
	Saal 1	17:00 – 18:00	Pilates	Erwachsene	fängt später an
	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	fängt später statt