

Stand September 2021 - Übungsstundenplan TV 1894 Schloßborn e.V. - Stand September 2021

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	
	Halle	14:15 – 16:15	Turnen und Spiele für Kinder	18 Monate – 3 Jahre	
	Sportplatz/ Halle	16:30 – 17:45	Leichtathletik & Spiele für Kinder	1. – 4. Klasse	
	Sportplatz/ Halle	18:00 – 19:30	Leichtathletik & Spiele für Jugendliche	Jugendliche ab 5.Klasse	
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	
	Halle	11.00 – 12:00	Gesundheitssport für Ältere	Erwachsene	
	Sportplatz/ Halle	14.30 – 15:30	Kinderturnen für Mädchen und Jungen	4-Jährige	
	Sportplatz/ Halle	15:30 – 16:30	Kinderturnen für Mädchen und Jungen	5 – 7 Jahre	
	Sportplatz/ Halle	16:30 – 17:30	Spiel und Sport für Mädchen und Jungen	7 – 11 Jahre	
	Saal 1 /Halle	16:15 – 17:45	Fit For Fun	Frauen jeden Alters	
	Halle	18:15 – 19:45	Mädchenturnen	Mädchen (6 – 12 Jahre)	ab 14. September
	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	09:00 – 10:00	Kangatraining®	Mütter und Babys	
	Halle	10:45 – 12:15	Gesundheitstraining Rücken-Fit	Erwachsene	
	Halle	14:30 – 16:00	Gesundheitstraining Rücken-Fit	Erwachsene	
	Sportplatz/ Halle	18.15 – 19:45	Volleyball	Jungen und Mädchen von 10 - 13 Jahren	
	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	Saal 1	10:45 – 11:45	Powerhouse Beckenbodenkurs	Frauen	
	„Nachbarwald“	15:00 – 16:00	Outdoor-Kangatraining®	Mütter und Babys	
	Halle	16:30 – 18.00	Sportangebot in Planung		
	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	