



Stand Januar 2023

# Montag

<b>Treffpunkt</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Altersgruppe</b>
Halle	08:45 – 10:00	Body Fitness	Erwachsene
Halle	10:00 – 12:00	Kleinkinderturnen mit Eltern	0 – bis 3 Jahre
Halle	14:15 – 16:15	Turnen und Spiele für Kinder mit Eltern	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
Treffpunkt MZH	18:00 – 19:30 (in der Sommerzeit)	Nordic Walking	Jugendliche/ Erwachsene
Halle	20:00 – 21:30	Montags-Gymnastik	Frauen jeden Alters



# Dienstag

Treffpunkt	Uhrzeit	Bezeichnung	Altersgruppe
Saal 1	09:30 – 11:00	Haltungstraining sanft & effektiv	Erwachsene
Halle	11:00 – 12:00	Gesundheitssport für Ältere	Erwachsene
Sportplatz/ Halle	14:00 – 15:00	Kinderturnen für Mädchen und Jungen	4-Jährige
Sportplatz/ Halle	15:00 – 16:00	Kinderturnen für Mädchen und Jungen	5 – 6 Jahre
Sportplatz/ Halle	16:00 – 17:00	Kinderturnen für Mädchen und Jungen	7 – 9 Jahre
Sportplatz/ Halle	17:00 – 18:00	Spiel und Sport für Mädchen und Jungen	Ab 10 Jahre
Saal 1	16:15 – 17:45	Fit For Fun	Frauen jeden Alters
Halle	18:15 – 19:45	Mädchenturnen	Mädchen (6 – 12 Jahre)
Saal 1	18:15 – 19:45	Tanz-Akrobatik	Jugendliche ab 12 Jahre
Saal 2	19:00 – 21:00	Line Dance	Erwachsene
Saal 1	20:00 – 22:00	Blasorchester → bei Interesse <a href="mailto:info@tv-schlossborn.de">info@tv-schlossborn.de</a>	Erwachsene
Halle	20:00 - 21:00	Body-Fitness	Erwachsene



# Mittwoch

Treffpunkt	Uhrzeit	Bezeichnung	Altersgruppe
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
Saal 1	20:00 – 21:00	Step-Aerobic, Gymnastik	Erwachsene
Halle	20:00 – 22:00	Fitness und Spiele – „Mittwochsturner“	Männer Ü 18

# Donnerstag

Treffpunkt	Uhrzeit	Bezeichnung	Altersgruppe
Halle	14:00 - 15:30	Bauch – Beine - Po	Frauen jeden Alters



# Freitag

<b>Treffpunkt</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Altersgruppe</b>
Saal 1	10:45 – 11:45	Powerhouse Beckenbodenkurs	Frauen
„Nachbarwald“	15:00 – 16:00	Outdoor-Kangatraining®	Mütter und Babys
Halle	18:00 – 19:30	Haltungstraining sanft & effektiv	Erwachsene
Halle	19:30 – 21:00	Gesundheitstraining sanft & effektiv	Erwachsene