

NEUER KURSPLAN

FITNESS & TURNEN



Fitnessangebote

Montag

- 18–19 Uhr: Step-Aerobic (Turnhalle Streichmühle)
- 19–20 Uhr: Fitness Mix – Ganzkörpertraining mit und ohne Geräten zur Steigerung der Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur (Turnhalle Streichmühle)
- 19.30–21 Uhr: Yoga (Aula, Grundschule Langballig)

Dienstag

- 8.15–9.15 Uhr: Fit & Balance – ein Fitnesstraining für den ganzen Körper mit den Schwerpunkten Kräftigung und Koordination (Turnhalle Streichmühle)
- 9.30–10.30 Uhr: Seniorensport (Turnhalle Streichmühle)
- 19–20 Uhr: Jazzgymnastik und Tanz für Damen „für Jung und Alt“ (Turnhalle Streichmühle)

Mittwoch

- 18–19 Uhr: Indoor Walking Sport (ab Oktober, Turnhalle Streichmühle)
- 19–20 Uhr: Boot Camp Workout (Turnhalle Streichmühle)
- 19–20 Uhr: Zumba „Gold“ – Anfänger, jung und alt (Aula, Grundschule Langballig)
- 20–21 Uhr: Slow Fit – Ganzkörper-Workout (Turnhalle Streichmühle)
- 20–21 Uhr: Zumba „Fitness“ (Aula, Grundschule Langballig)

Freitag

- 9.30–10.30 Uhr: Fit fürs Wochenende – Sport und Spaß für Frauen und Männer im besten Alter (Turnhalle Streichmühle)

Turnhalle Streichmühle (Groß-)Eltern-Kind-Sportangebote sowie Sportangebote für Kinder und Jugendliche

Montag

- 9–10.15 Uhr: (Groß-)Eltern-Kind-Turnen
- 15–16 Uhr: (Groß-)Eltern-Kind-Turnen
- 16–16.45 Uhr: Spaß, Sport und Spiel (für 7–13-Jährige)

Dienstag

- 15–17 Uhr: Rhönradturnen *
- 15.45–16.40 Uhr: (Groß-)Eltern-Kind-Turnen
- 16.40–17.30 Uhr: Spiel, Spaß und Bewegung (für 4–7-Jährige)
- 18–18.45 Uhr: Jazzgymnastik und Tanz (ab 8 Jahren)

Mittwoch

- 9–10.15 Uhr: BuM (Baby und Mama)
- 15–15.40 Uhr: Tänzerische Früherziehung (ab 3,5 Jahren)
- 15.40–16.15 Uhr: Kinderballett und Spitzentanz (ab 7 Jahren)

Donnerstag

- 14.30–15.15 Uhr: Die Turnraupen (Turnen)
- 15.15–16.15 Uhr: Die Schmetterlinge (Turnen)
- 16.15–17.30 Uhr: Die Libellen (Turnen)
- 17.30–19 Uhr: Die Flamingos (Turnen)

Freitag

- 18–19 Uhr: Jazzgymnastik und Tanz (ab 12 Jahren)
- 19.30–20.15 Uhr: Jazzgymnastik für Jugendliche (Fortgeschritten) und Aufführungsgruppe
- 20.15–21.15 Uhr: Tanz für Jugendliche (Fortgeschritten) und Aufführungsgruppe

Fragen? Silke hilft gern weiter: turnen@tvgrundhof.de

* in der Turnhalle Munkbrarup

Weitere Sportangebote
und aktuelle Infos:
www.tvgrundhof.de

