

TSV TUZING - STUNDENPLAN: ABTEILUNG FITNESS / TURNEN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Vormittag ab 8 Uhr					
8:30-9:30 Uhr <u>BODY ART</u> TSV-Gym-Raum Bianca	09:00-10:00 Uhr <u>RÜCKEN FITNESS</u> Voranmeldung (siehe Homepage) TSV-Gym-Raum Evelyn	10:00-11:00 Uhr <u>SENIOREN- GYMNASTIK</u> TSV-Gym-Raum Inge	10:15-11:15 Uhr <u>DENKEN UND BEWEGEN</u> Kurs ab 1.10. (10 Einheiten) TSV-Gym-Raum Monika		
	10:00-11:00 Uhr <u>WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK</u> Voranmeldung (siehe Homepage) TSV-Gym-Raum Evelyn				
Nachmittag ab 14/15 Uhr					
 15:45-16:45 Uhr <u>ELTERN-KIND- TURNEN</u> (laufen können - 3 Jahre) finder nicht statt TRAINER GESUCHT!!! 		16:00-17:00 Uhr <u>BEWEGUNGSSPIELE KINDERTURNEN</u> (3-5 Jahre) Halle Nr.2+3 Hendrik mit Team	17:00-18:30 Uhr <u>GERÄTTURNEN</u> (1. Klasse - 8 Jahre) Halle Nr. 3 Ina mit Team		14:00-15:00 Uhr <u>ORIENTALISCHER TANZ</u> Kurs ab 17.10. (10 Einheiten) TSV-Gym-Raum Gabriela
		17:00-18:00 Uhr <u>FIT FOR KIDS KINDERTURNEN</u> (6-9 Jahre) Halle Nr. 3 Hendrik mit Team			

Abend ab 17/18 Uhr

<p>18:00-19:00 Uhr <u>WORKOUT</u></p> <p>TSV-Gym-Raum Henny</p>	<p>17:00-19:30 Uhr <u>GERÄTTURNEN</u></p> <p>(12-18 Jahre)</p> <p>Halle Nr. 2 Ina mit Team</p>	<p>18:00-19:00 Uhr <u>FIT AND FUN</u></p> <p>Kurs in Planung</p> <p>TSV-Gym-Raum Lucie</p>	<p>18:30-20:00 Uhr <u>GERÄTTURNEN</u></p> <p>(9-16 Jahre)</p> <p>Halle Nr. 3 Ina mit Team</p>	<p>18:30-19:30 Uhr <u>ZUMBA</u></p> <p>ab 17.09.</p> <p>Gemeinde-Gym-Raum Claudia</p>	<p>18:00-18:45 Uhr <u>INTERVALL- TRAINING</u></p> <p>TSV-Gym-Raum Steffi</p>
<p>19:30-20:30 Uhr <u>POWER-WORKOUT</u></p> <p>TSV-Gym-Raum Henny</p>	<p>18:30-19:30 Uhr <u>PILATES</u></p> <p>für Einsteiger ab 15.9.</p> <p>TSV-Gym-Raum Lucie & Lillian</p>	<p>19:15-20:15 Uhr <u>STRONG</u></p> <p>ab 16.9.</p> <p>TSV-Gym-Raum Lucie</p>	<p>18:45-19:45 Uhr <u>DAMEN-FITNESS GYMNASTIK</u></p> <p>TSV-Gym-Raum Henny</p>	<p>18:30-19:30 Uhr <u>YOGA</u></p> <p>TSV-Gym-Raum 1. OG Regina</p>	<p>18:45-19:30 Uhr <u>GANZKÖRPER- KRÄFTIGUNG</u></p> <p>TSV-Gym-Raum Steffi</p>
	<p>20:15-21:15 Uhr <u>HIIT</u></p> <p>TSV-Gym-Raum Lisa</p>			<p>19:00-20:00 Uhr <u>HERREN-FITNESS GYMNASTIK</u></p> <p>Halle Nr. 2 Rudi/Birgit</p>	

Farbenlehre:

TSV-Gym-Raum	Halle Nr. 2
TSV-Gym-Raum 1. OG	Halle Nr. 3
Gemeinde-Gym-Raum	Halle Nr. 2+3