

Donnerstag:

Fit ab 50

*Herz-Kreislauftraining, Wirbelsäulengymnastik
und Rückenschule mit der Isomatte*
Für Frauen und Männer

17:00 - 18:00 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Jutta Reißmüller

tatu30 up

Tanzgruppe für Frauen und Männer

18:00 - 19:00 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Jutta Reißmüller

Aerobic Workout

Für Frauen und Männer

19:00 - 20:00 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Claudia Pischka

Pilates

Für Frauen und Männer

20:10 - 21:10 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Claudia Pischka

Freitag:

Yoga für Kindern ab 6 Jahre

15:30 - 16:30 Uhr; Stauwehrhalle

Kursleiterin: Birgitt Eichler

Eltern- und Kindturnen

Für Kinder von 2 - 4 Jahre mit ihren Eltern

16:00 - 17:00 Uhr; Stauwehrhalle

Übungsleiterinnen: Beate Kaukel, Ulrike Wurster

Vorschulturnen

Für Kinder von 4 - 6 Jahre

16:45 - 17:45 Uhr; Stauwehrhalle

Übungsleiterinnen: Heike Fähnle, Marion Wagner

Mädchen Turnen & Spiele

Für Mädchen von 6 - 12 Jahre

18:00 - 19:00 Uhr; Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Christine Bühler

Badminton

Für Frauen und Männer;

18:00 - 20:00 Uhr; Stauwehrhalle (mittleres Hallendrittel)

Übungsleiter: Peter Klaiber

Just for Fun for Girls

Für Mädchen von 12 - 16 Jahre

19:00 - 20:00 Uhr; Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Christine Bühler

Jiu-Jitsu für Kinder und Erwachsene

Für Kinder und Erwachsene

19:00 - 21:00 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Übungsleiter: Jörn Gaulke, Kay Hornig

Freizeitsport für Männer (Gymnastik und Spiele)

Für Männer ab 30

20:00 - 21:45 Uhr; Stauwehrhalle

Übungsleiter: Peter Keuerleber

Sport treiben – fit bleiben mit dem TSB Turnverein Horkheim



www.tsb-turnverein-horkheim.de

Montag:

Gymnastik bei orthopädischen / neurologischen Einschränkungen

Anmeldung erforderlich!!!

ein **Reha-Sport-Angebot** für die Zeit nach der Akutbehandlung, wie z. B. einer Operation eines künstlichen Kniegelenkes, einer neurologischen Erkrankung, eines Schlaganfalls mit Sport und Bewegung unter Anleitung einer qualifizierten Übungsleiterin

Für Frauen und Männer

Anmeldung bei Jutta Reißmüller 07131 - 7 08 82

Gymnastik bei orthopädischen Einschränkungen
14:00 - 15:00 Uhr; Amos-Gebäude

Gymnastik bei neurologischen Einschränkungen
15:00 - 16:00 Uhr; Amos-Gebäude

Wellness Workout

Für Frauen und Männer

17:30 - 18:30 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle
Übungsleiterin: Beate Kaukel

Jiu-Jitsu

Selbstverteidigung – Kampfkunst traditionell

Für Kinder

19:00 - 20:15 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Für Erwachsene Frauen und Männer

20:15 - 21:45 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Übungsleiter: Jörn Gaulke, Kay Hornig

Dienstag:

Showtanzgruppe

Für Mädchen

von 12 - 15 Jahre

18:30 - 19:30 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Christine Bühler

Fitness Workout

Für Frauen und Männer

19:30 - 20:15 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Sabine Alles

BBP Bauch-Beine-Po

sanftes Bewegungstraining mit Stretching, leichten Kräftigungsübungen

Für Frauen und Männer

20:15 - 21:00 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Sabine Alles

Mittwoch:

Bodystyling

Für Frauen und Männer

9:00 - 10:00 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Jutta Reißmüller

Fit und Gesund 60plus

das Gesundheitssportangebot bei dem nicht "gehüpft" wird und der Spaß nicht zu kurz kommt.

Für Frauen und Männer

10:00 - 11:00 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Jutta Reißmüller

Turnen & Spiele für Jungs

Für Jungs von 6 - 9 Jahre

18:00 - 19:00 Uhr; Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Ulrike Wurster

Zumba

kostenpflichtiges Zusatzangebot!!!

Für Frauen und Männer;

19:00 - 20:00 Uhr; Stauwehrhalle

Frauengymnastik

Für Frauen

20:15 - 21:45 Uhr; Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Beate Kaukel



i-nigma Code