

# Übungszeiten der Abteilung Turnen- und Gesundheitssport

Stand: 9.9.20

## Erwachsene

<b>Allround Gymnastik</b>	Freitag	08.30 - 09.30	TSV, Turnhalle	
<b>Bodyfit</b>	Mittwoch	09.30 - 10.30	TSV, Turnhalle	
<b>Faszien</b>	Samstag	10.00 - 11.00	TSV, Gymnastikhalle	
<b>Fit mit Kind</b>	Montag	10.00 - 11.00	TSV, Jugendzentrum	
<b>50 plus</b>	Montag	08.30 - 09.30	TSV, Gymnastikhalle	
	Montag	09.30 - 10.30	TSV, Gymnastikhalle	
<b>Nordic Walking rund um Auerbach</b>	Dienstag	18.00 - 19.30	versch. Treffpunkte	
			Infos durch die Übungsleiterin / Telefon 06251/73911	
<b>Nordic Walking für Späteinsteiger</b>	Dienstag	09.00 - 10.00	Weierhausstadion	
	14-tätig		Infos durch die Übungsleiterin / Telefon 06251/73911	
<b>Rollator Fit</b>	Montag	11.00 - 11.45	TSV, Gymnastikhalle	
<b>Rundum fit und gesund</b>	Donnerstag	19.00 - 20.00	TSV Gelände	Outdoor
<b>Tischfußball</b>	Dienstag	19.30 - 22.00	TSV, Jugendzentrum	
	Freitag	19.30 - 22.00	TSV, Jugendzentrum	
<b>Ultimate Frisbee</b>	Mittwoch	17.15 - 18.45	TSV, große Wiese	

## REHA-Sport

<b>Sport mit Herz</b>	Mittwoch	10.45 - 11.45	TSV, Turnhalle (ohne Verordnung)	
<b>Herzsport (Koronar)</b>	Mittwoch	11.45 - 12.45	TSV, Trainingshalle	
	Mittwoch	12.45 - 13.45	TSV, Trainingshalle	
<b>Sport in der Brustkrebsnachsorge</b>	Dienstag	18.00 - 19.00	TSV, Gymnastikhalle	
	Donnerstag	18.15 - 19.15	TSV, Gymnastikhalle	

## Orthopädie

	Montag	12.00 - 13.00	TSV, Gymnastikhalle	
	Montag	16.00 - 17.00	TSV, Gymnastikhalle	
	Montag	17.00 - 18.00	TSV, Gymnastikhalle	
	Dienstag	09.00 - 10.00	TSV, Gymnastikhalle	
	Dienstag	10.00 - 11.00	TSV, Gymnastikhalle	
	Dienstag	11.00 - 12.00	TSV, Gymnastikhalle	
	Mittwoch	20.00 - 21.00	TSV, Turnhalle	
	Mittwoch	21.00 - 22.00	TSV, Turnhalle	
	Donnerstag	09.00 - 10.00	TSV, Gymnastikhalle	
	Donnerstag	10.00 - 11.00	TSV, Gymnastikhalle	
	Donnerstag	15.00 - 16.00	TSV, Gymnastikhalle	
<b>Hockergymnastik</b>	Donnerstag	16.00 - 17.00	TSV, Gymnastikhalle	

## zusätzliche Angebote \*

<b>Fit mit Kinderwagen</b>	Mittwoch	16.00 - 17.00	Parkplatz Weiherhaus	
<b>Gutes für den Rücken</b>	Dienstag	18.30 - 19.30	Bürgerhaus Kronepark	
<b>Indian Balance</b>	Donnerstag	08.30 - 09.30	TSV, Jugendzentrum	
<b>Piloxing</b>	Mittwoch	19.30 - 20.30	TSV, Jugendzentrum	Outdoor
<b>Rücken Fit</b>	Mittwoch	08.30 - 09.30	TSV, Turnhalle	

\* = mit Zuzahlung