

Übungszeiten der Abteilung Turnen und Gesundheitssport

Erwachsene

Stand: 18.11.2024

Bodyfit	Mittwoch	09.30 - 10.30	TSV, Turnhalle	
Faszien am Montag	Montag	10.00 - 11.00	TSV, Jugendzentrum	
50 plus	Montag	08.30 - 09.30	TSV, Gymnastikhalle	
	Montag	09.30 - 10.30	TSV, Gymnastikhalle	
Mami - Fit (mit Kind)	Mittwoch	16.00 - 17.00	TSV, Jugendzentrum	
	Montag	16.00 - 17.00	TSV, Outdoor	
Rundum fit und gesund	Donnerstag	20.00 - 21.00	Schloßbergschule	
Nordic Walking	Dienstag	18.00 - 19.30	versch. Treffpunkte	
rund um Auerbach	Infos durch die Übungsleiterin / Telefon 06251/73911			
Nordic Walking für Späteinsteiger	Dienstag	09.00 - 10.00	Weierhausstadion	
	14-tägig Infos durch die Übungsleiterin / Telefon 06251/73911			
Sitzgymnastik	Montag	11.00 - 12.00	TSV, Gymnastikhalle	Neu ab 18.11.
Frisbeesport, Discgolf	Ansprechpartner	Wolfram Kolbe	Tel: 06251/7057994	
Latin Dance	Montag	17.00 - 18.00	Bürgerhaus Kronepark	
Tischfußball	Dienstag	19.30 - 22.00	TSV, Jugendzentrum	
	Freitag	19.30 - 22.00	TSV, Jugendzentrum	
Spiel & Fun	Montag	21.00 - 24.00	TSV, Turnhalle	

zusätzliche Angebote *

Gutes für den Rücken *	Dienstag	19.00 - 20.00	Bürgerhaus Kronepark
Indian Balance *	Donnerstag	08.30 - 09.30	TSV, Jugendzentrum
Rücken Fit *	Mittwoch	08.30 - 09.30	TSV, Turnhalle

* = mit Zuzahlung

REHA-Sport

Sport mit Herz	Mittwoch	10.45 - 11.45	TSV, Turnhalle (ohne Verordnung)
Herzsport (Koronar)	Mittwoch	11.45 - 12.45	TSV, Turnhalle 1)
	Mittwoch	12.45 - 13.45	TSV, Turnhalle 1)
Sport in der Brustkrebsnachsorge	Dienstag	18.00 - 19.00	TSV, Gymnastikhalle
	Donnerstag	18.15 - 19.15	TSV, Gymnastikhalle
Orthopädie	Montag	08.30 - 09.30	TSV, Turnhalle
	Montag	12.00 - 13.00	TSV, Gymnastikhalle
	Montag	17.00 - 18.00	TSV, Gymnastikhalle
	Dienstag	09.00 - 10.00	TSV, Gymnastikhalle 1)
	Dienstag	10.00 - 11.00	TSV, Gymnastikhalle 1)
	Dienstag	11.00 - 12.00	TSV, Gymnastikhalle
	Dienstag	18.00 - 19.00	Bürgerhaus Kronepark
	Mittwoch	20.00 - 21.00	TSV, Turnhalle
	Donnerstag	09.00 - 10.00	TSV, Gymnastikhalle
	Donnerstag	10.00 - 11.00	TSV, Gymnastikhalle 1)
	Donnerstag	16.00 - 17.00	TSV, Gymnastikhalle
	Hockergymnastik	Donnerstag	15.00 - 16.00
Sturzprophylaxe	Montag	15.00 - 16.00	TSV, Gymnastikhalle

1) = Diese Gruppen sind voll