TV 1896 Spöck e.V.

Trainingsangebot und - zeiten 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8 Uhr					
9 Uhr					
10 Uhr	9:30 - 11 Uhr Krafttraining Best Agers		9:30 - 11 Uhr Krafttraining Best Agers		9:30 - 11 Uhr Krafttraining Best Agers 09:30 - 10:30 Uhr Pilates* für Fortgeschrittene
11 Uhr					
12 Uhr					
13 Uhr					
14 Uhr	14 - 15 Uhr Aqua Fit Wassergymnastik* Gruppe 1				
15 Uhr	15 - 16 Uhr Aqua Fit Wassergymnastik* Gruppe 2	15 -16 Uhr Krafttraining Damen	15:15 - 16:15 Uhr Kindertunren 3-4 Jahre	15 - 15:50 Uhr Eltern-Kind-Turnen Gruppe 1 14:30 - 15:40 Uhr Geräteturnen Jungen	14:30 - 15:40 Uhr Geräteturnen Jungen 14:30 - 15:30 Uhr Kinderturnen 5-6 Jahre 15 - 17 Uhr Wettkampfturnen 15 - 16 Uhr Pilates* für Anfänger(n. Bed.)
16 Uhr	16 - 17 Uhr Aqua Fit Wassergymnastik* Gruppe 3 16:30 - 17:30 Uhr Aerobic für Kinder Gruppe 1	16 - 17 Uhr Rehasport n. Krebserkrankung 16:15-17:15 Uhr Hip-Hop*	16:30 - 16:25 Uhr Ballett ab 4 Jahren 16:30 - 17: 25 Uhr Ballett ab 12 Jahren 16:25 - 17:35 Uhr Kindertunren 5-6 Jahre	16 - 17 Uhr Eltern-Kind-Turnen Gruppe 2 15:45 - 17 Uhr Geräteturnen Mädchen 15:30 - 17 Uhr Wettkampfturnen	15:45 - 17 Uhr Geräteturnen Mädchen 15:45 - 16:45 Uhr Kinderturnen 3-4 Jahre 16:15 - 17:15 Uhr Pilates* für Fortgeschrittene 1
17 Uhr	17:45 - 18:45 Uhr Aerobic für Kinder Gruppe 2	17:15 - 18:15 Uhr Rehasport n. Krebserkrankung	17:30 - 18:25 Uhr Jazztanz I	17:30 - 18:30 Uhr Funktionsgymnastik	17:30 - 18:30 Uhr Pilates* für Fortgeschrittene 2
18 Uhr					
19 Uhr	19 - 20 Uhr Fitness Dance Workout	19 - 20 Uhr Urban Fit&Dance* 19 - 20 Uhr Damengymnastik" Fit und aktiv ab 19 Uhr Fußball Herren	18:45 - 19:45 Uhr Step Dance Workout ab 19 Uhr AH	19 - 20 Uhr BBP ab 19 Uhr Fußball Herren	19 - 20:30 Uhr Jazztanz II
20 Uhr	20:15 -21:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik		20:15 - 21:15 Uhr Pilates*		
21 Uhr					

Fitness:	Gesundheitssport:	Tanz:	Turnen:	Krafttraining:	Fußball:
Wirbelsäulengymnastik	Aqua Fit Wassergymnas	Fitness Dance Workout	Jungenturnen	Krafttraining Frauen	Fußball Herren
Damengymnastik	Pilates*	Aerobic für Kinder	Eltern-Kind-Turnen	Krafttraining Best Agers	AH
Funktionsgymnastik	Rehasport nach Krebs	Step Dance Workout	Kinderturnen		
BBP - Bauch-Beine-Po		Ballett	Mädchenturnen		
		Jazztanz	Wettkampfturnen		
		Hip-Hop*			
		Urban Fit&Dance*			

* Kursangebote mit Extrakosten

Nähere Info zu den Angeboten, sowie Ansprechpartner finden Sie unter www.tvspoeck.de

Stand: November 2026