



Trainingszeiten Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
8 Uhr						
9 Uhr				9 - 10 Uhr Eltern-Kind-Turnen		
10 Uhr	09:30 - 10:30 Uhr Krafttrain. Herren 50+		09:30 - 10:30 Uhr Krafttrain. Herren 50+		09:30 - 10:30 Uhr Pilates für Fortgeschr.	
11 Uhr		10:30 - 11:30 Uhr Sport Krebsnachsorge			10:40 - 11:40 Uhr Pilates für Anfänger*	
12 Uhr						Tanzgruppe "United" ->Termine nach Absprache
13 Uhr						
14 Uhr		14 - 16 Uhr Krafttraining Damen			14:30 - 15:45 Uhr Bubenturnen	14:30 - 15:30 Uhr Kinderturnen 5-6 J.
15 Uhr	15 - 16 Uhr Aquafitness		15:30 - 16:30 Uhr Ballett Gruppe I			15:30 - 16:30 Uhr Kinderturnen 3-4 J.
16 Uhr			16:30 - 17:30 Uhr Ballett Gruppe II	16 - 17 Uhr Wettkampfturnen	15:45 - 17 Uhr Mädchenturnen	16 - 17 Uhr Pilates für Anfänger
17 Uhr	16:30 - 17:30 Uhr Aerobic ab 1 Klasse		17:30 - 18:30 Jazztanz Gruppe I			
18 Uhr	17:45 - 18:45 Uhr Aerobic ab 5. Klasse			17:30 - 18 Uhr Krafttraining Teens	17:30 - 18:30 Uhr Pilates für Fortgeschr.	
19 Uhr	19 - 20 Uhr Aerobic	19:30 - 20 :30 Damengymnastik	19 - 20 Uhr Step-Aerobic	17:30 - 18:30 Uhr Funktionsgymnastik		
20 Uhr				19 - 20 Uhr Bauch-Beine-Po	19 - 20 Uhr Jazztanz Gruppe II	
21 Uhr	20:15 - 21:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik					

<u>Fitness:</u>	<u>Gesundheitssport:</u>	<u>Tanz:</u>	<u>Turnen:</u>	<u>Krafttraining:</u>
Aquafitness	Damengymnastik	Ballett	Bubenturnen	Krafttraining Damen
Aerobic	Funktionsgymnastik	Jazztanz	Eltern-Kind-Turnen	Krafttraining Herren 50+
Aerobic für Kinder	Sport i.d. Krebsnachsorge	Tanzgruppe "United"	Kinderturnen	Krafttraining Teens
Bauch-Beine-Po	Wirbelsäulengymnastik		Mädchenturnen	
Pilates			Wettkampfturnen	
Step-Aerobic				

*bei ausreichender Teilnehmerzahl

Alle unsere Angebote und Trainingszeiten finden Sie auch unter www.tvspoeck.de

Stand: Oktober 2019