



# Trainingszeiten Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
8 Uhr						
9 Uhr					08:45 - 09:45 Uhr Pilates für Fortgeschr.	
10 Uhr	09:30 - 10:30 Uhr Krafttrain. Herren 50+		09:30 - 10:30 Uhr Krafttrain. Herren 50+	9:30 - 10:30 Uhr Eltern-Kind-Turnen	10 - 11 Uhr Pilates für Fortgeschr.	
11 Uhr		10:30 - 11:30 Uhr Sport Krebsnachsorge				
12 Uhr						
13 Uhr						
14 Uhr		14 - 16 Uhr Krafttraining Damen				
15 Uhr	15 - 16 Uhr Aquafitness		15:30 - 16:30 Uhr Ballett I ab 4 J.		14:30 - 15:30 Uhr Bubenturnen	14:30 - 15:45 Uhr Wettkampfturnen ab 1. Klasse
16 Uhr	16:15 - 17:00 Uhr Aerobic ab 1 Klasse		16:30 - 17:30 Uhr Ballett II ab 12 J.	16 - 17 Uhr Wettkampfturnen	15:45 - 16:45 Uhr Mädchenturnen	15:30 - 16:30 Uhr Kinderturnen 3-4 J.
17 Uhr	17:15 - 18 Uhr Aerobic ab 5. Klasse		17:30 - 18:30 Jazztanz I			16 - 17 Uhr Pilates für Fortgeschr.
18 Uhr	18:15 - 19 Uhr Aerobic Gruppe I			17:30 - 18:30 Uhr Funktionsgymnastik	17:30 - 18:30 Uhr Pilates für Fortgeschr.	
19 Uhr	19:15 - 20 Uhr Aerobic Gruppe II		19 - 20 Uhr Step-Aerobic	19 - 20 Uhr Bauch-Beine-Po	19 - 20 Uhr Jazztanz II	
20 Uhr	20:15 - 21:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	19 - 20 Uhr Damengymnastik	20:15 - 21:15 Uhr Pilates für Fortgeschr.			
21 Uhr	21:15 - 22:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik					

Tanzgruppe "United"  
->Termine nach  
Absprache

<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](http://www.tvspoeck.de)

Stand: September 2020