



# Trainingsangebot und -zeiten

	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
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	15:30 - 16:25 Uhr Ballett ab 4 Jahren	15 - 15:50 Uhr Eltern-Kind-Turnen Gruppe 1	14:30 - 15:40 Uhr Geräteturnen Jungen
16 Uhr	16:30 - 17:30 Uhr Aerobic für Kinder Gruppe 1	16 - 17 Uhr Rehasport n. Krebserkrankung 1	16:30 - 17:25 Uhr Ballett ab 12 Jahren	16 - 17 Uhr Eltern-Kind-Turnen Gruppe 2	15:45 - 17 Uhr Geräteturnen Mädchen
17 Uhr	17:45 - 18:45 Uhr Aerobic für Kinder Gruppe 2	17:15 - 18:15 Uhr Rehasport n. Krebserkrankung 2	17:30 - 18:25 Uhr Jazztanz I	17:30 - 18:30 Uhr Funktionsgymnastik	15:30 - 17 Uhr Wettkampfturnen
18 Uhr					
19 Uhr	19 - 20 Uhr Fitness Dance Workout	19 - 20 Uhr Damengymnastik" Fit und aktiv"	19 - 20 Uhr Step Dance Workout	19 - 20 Uhr BBP	14:30 - 15:40 Uhr Geräteturnen Jungen
20 Uhr	20:15 - 21:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik		20:15 - 21:15 Uhr Pilates*	20:15 - 21:30 Uhr Vinvasa Yoqa*	14:30 - 15:30 Uhr Kinderturnen 5-6 Jahre
21 Uhr					
					09:30 - 10:30 Uhr Pilates* für Fortgeschrittene
					15 - 16 Uhr Pilates* für Anfänger(n. Bed.)
					16:15 - 17:15 Uhr Pilates* für Fortgeschrittene 1
					17:30 - 18:30 Uhr Pilates* für Fortgeschrittene 2
					19 - 20:30 Uhr Jazztanz II
					18:50 - 19:50 Uhr Zumba** Gruppe 1
					20 - 21 Uhr Zumba** Gruppe 2

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

\* Kursangebote mit Extrakosten

Nähere Info zu den Angeboten, sowie Ansprechpartner finden Sie unter [www.tvspoeck.de](http://www.tvspoeck.de)

Stand: Januar 2025