

TURNVEREIN DORNHOLZHAUSEN/TS. 1918 E.V.

Ü b u n g s p l a n

Osterferien bis Herbstferien (Stand 15.10.2017)



Kinderturnen	Eltern- und Kindturnen (ab 2 Jahre)	Di	16:30 - 17:30	Schulturnhalle Grundschule Dornholzhausen Schulstraße 6	
	Kleinkinderturnen (3 - 4 Jahre)	Di	15:30 - 16:30		
	Kleinkinderturnen (4 - 5 Jahre)	Di	14:30 - 15:30		
	Kinderturnen (ab 7 Jahre)	Do	14:30 - 15:30		
	Kinderturnen (5 - 7 Jahre)	Do	15:30 - 16:30		
Gymnastik	Rücken fit!	Mo	19:45 - 20:45		Vereinshaus Dornholzhausen
	Body Workout (Ganzkörpertraining) Gruppe 1	Di	18:45 - 19:45		
	Body Workout (Ganzkörpertraining) Gruppe 2	Di	19:50 - 20:50		
	Wirbelsäulen-Funktionsgymnastik	Mi	18:30 - 19:30		
	Haltung und Bewegung	Mi	19:30 - 20:30		
	Seniorengymnastik	Do	10:00 - 11:00		
Zumba Erwachsene	Zumba Erwachsene Donnerstag (Zusatzbeitrag 3,00 € je Monat)	Do	20:00 - 21:00	Schulturnhalle Grundschule Dornholzhausen Schulstraße 6	
	Zumba Erwachsene Freitag (Zusatzbeitrag 3,00 € je Monat)	Fr	20:00 - 21:00		
Zumba Kinder	ZumbaKids Jr. (4 - 6 Jahre)	Do	16:30 - 17:30		
	ZumbaKids (7 - 11 Jahre)	Do	17:30 - 18:30		
Jazz & Schautanz	Tanzen Modern, Show und Jazz mit HipHop (11 - 15 Jahre)	Do	18.45 - 20:00		
Leichtathletik Erwachsene	Aktiven- und Seniorentaining	Di	18:00 - 19:30	Sportzentrum Nordwest (Usinger Weg 96)	
	Aktiven- und Seniorentaining	Fr	18:00 - 19:30		
	Jedermann- und Sportabzeichen-Training	Fr	18:00 - 19:30		
Leichtathletik Schüler	Schülerinnen und Schüler Gruppe 2 (7 - 8 Jahre)	Di	17:00 - 17:45		
	Schülerinnen und Schüler Gruppe 3 (8 - 10 Jahre)	Di	17:45 - 18:45		
	Schülerinnen und Schüler Gruppe 4 (ab 11 Jahre)	Di	18:45 - 19:45		
	Schülerinnen und Schüler Wettkampfkids	Fr	17:30 - 19:30		
	Schülerinnen und Schüler Gruppe 1 (5 - 7 Jahre)	Di	17:00 - 17:45		
	Schülerinnen und Schüler Gruppe 1 (5 - 7 Jahre)	Di	17:45 - 18:30		
Walking und Nordic-Walking	Nordic-Walking ab Turnhalle	Mo	09:00 - 10:15	Schulturnhalle Grundschule Dornholzhausen Schulstraße 6	
	Nordic-Walking für Senioren ab Turnhalle	Mo	17:30 - 18:30		
	Walking ab Turnhalle	Do	09:00 - 10:15		
Ball sport für Jungen	Ball sport für Jungen (5 - 6 Jahre)	Mi	15:30 - 16:30		
	Ball sport für Jungen (7 - 9 Jahre)	Mi	16:30 - 17:30		
	Ball sport für Jungen (ab 9 Jahre Schwerpunkt Handball)	Mi	17:30 - 18:30		
Badminton	Badminton für Erwachsene (ab 16 Jahre)	Mi	20:30 - 21:30		
Volleyball	Volleyball - Mixed	Mi	20:00 - 22:00	Sporthalle Höderlinschule	
	Volleyball - Mixed	Fr	19:30 - 22:00		
Lauftreff	Gemeinsam Joggen	Mo	19:30 - 20:30	Dornholzhäuser Dorn	
Yoga	Hatha-Yoga (Zusatzbeitrag 10,00 € je 1,25 Stunden)	Mo	17:15 - 18:30	„Haus Luise“ Eingang Lindenallee	
	Yoga & Wellness (Zusatzbeitrag 12,00 € je 1,5 Stunden)	Mo	20:00 - 21:30		

Änderung der Übungszeiten bleiben vorbehalten und werden rechtzeitig bekannt gegeben.

www.turnverein-dornholzhausen.de