

Donnerstag:

Fit ab 50

*Herz-Kreislauftraining, Wirbelsäulengymnastik
und Rückenschule mit der Isomatte*
Für Frauen und Männer

18:00 - 19:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle
Übungsleiterin: Jutta Reißmüller

Aerobic Workout

Für Frauen und Männer

19:00 - 20:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle
Übungsleiterin: Claudia Pischka

Pilates

Für Frauen und Männer

20:10 - 21:10 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle
Übungsleiterin: Claudia Pischka

Freitag:

Eltern- und Kindturnen

Für Kinder von 2 - 4 Jahre mit ihren Eltern

16:00 - 17:00 Uhr; Stauwehrhalle
Übungsleiterinnen: Beate Kaukel, Ulrike Wurster

Vorschulturnen

Für Kinder von 4 - 6 Jahre

16:45 - 17:45 Uhr; Stauwehrhalle
Übungsleiterinnen: Heike Fähnle, Marion Wagner

Mädchen Turnen & Spiele

Für Mädchen von 6 - 12 Jahre

18:00 - 19:00 Uhr; Stauwehrhalle
Übungsleiterin: Christine Bühler

Badminton

Für Frauen und Männer;

18:00 - 20:00 Uhr; Stauwehrhalle (mittleres Hallendrittel)
Übungsleiter: Peter Klaiber

Just for Fun for Girls

Für Mädchen von 12 - 16 Jahre

19:00 - 20:00 Uhr; Stauwehrhalle
Übungsleiterin: Christine Bühler

Jiu-Jitsu für Kinder und Erwachsene

Für Kinder und Erwachsene

19:00 - 21:00 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle
Übungsleiter: Jörn Gaulke, Kay Hornig

Freizeitsport für Männer (Gymnastik und Spiele)

Für Männer ab 30

20:00 - 21:45 Uhr; Stauwehrhalle
Übungsleiter: Peter Keuerleber

Sport treiben – fit bleiben mit dem TSB Turnverein Horkheim



Montag:

Gymnastik bei orthopädischen Einschränkungen

Anmeldung erforderlich!!!

ein **Reha-Sport-Angebot** für die Zeit nach der Akutbehandlung, wie z. B. einer Operation eines künstlichen Kniegelenkes. Sport und Bewegung unter Anleitung einer qualifizierten Übungsleiterin

Für Frauen und Männer

Anmeldung bei Jutta Reißmüller 07131 - 7 08 82

14:00 - 15:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle

Wellness Workout

Für Frauen und Männer

17:30 - 18:30 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle

Übungsleiterin: Beate Kaukel

Jiu-Jitsu

Selbstverteidigung – Kampfkunst traditionell

Für Kinder

19:00 - 20:15 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Für Erwachsene Frauen und Männer

20:15 - 21:45 Uhr; Gymnastikraum Stauwehrhalle

Übungsleiter: Jörn Gaulke, Kay Hornig

Dienstag:

Fitness Workout

Für Frauen und Männer

19:00 - 20:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle

Übungsleiterin: Sabine Alles

BBP Bauch-Beine-Po

sanftes Bewegungstraining mit Stretching, leichten Kräftigungsübungen

Für Frauen und Männer

20:00 - 21:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle

Übungsleiterin: Sabine Alles

Mittwoch:

Bodystyling

Für Frauen und Männer

9:00 - 10:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle

Übungsleiterin: Jutta Reißmüller

Fit und Gesund 60plus

das Gesundheitssportangebot bei dem nicht "gehüpft" wird und der Spaß nicht zu kurz kommt.

Für Frauen und Männer

10:00 - 11:00 Uhr; alte Horkheimer Turnhalle

Übungsleiterin: Jutta Reißmüller

Turnen & Spiele für Jungs

Für Jungs von 6 - 11 Jahre

18:00 - 19:00 Uhr; Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Ulrike Wurster

Zumba

kostenpflichtiges Zusatzangebot!!!

Für Frauen und Männer;

19:00 - 20:00 Uhr; Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Sviatlana Prakapiuk

Frauengymnastik

Für Frauen

20:00 - 21:45 Uhr; Stauwehrhalle

Übungsleiterin: Beate Kaukel



i-nigma Code