

# Turnverein Dornholzhausen / Ts. 1918 e.V.



## Trainingsplan Herbstferien bis Osterferien (Stand 17.05.2022)

<b>Ballsport</b>	Badminton (ab 16 Jahre)	Mi	20:30-22:00	GS
	Ballspiele für Jungen (5-8 Jahre)	Mi	15:30-16:30	GS
	Tischtennis für Mädchen und Jungen (9-11 Jahre)	Mi	16:30-17:30	GS
	Ballsport für Mädchen (5-8 Jahre)	Mi	17:30-18:30	GS
	Volleyball Erwachsene	Mi	20:00-22:00	HS
<b>Gymnastik</b>	Body Workout Gruppe 1	Di	19:30-20:30	GS
	Body Workout Gruppe 2	Di	20:35-21:35	GS
	Haltung und Bewegung	Mi	19:30-20:30	GS
	Jumping Fitness Erwachsene	Mo	20:30-21:30	GS
	Jumping Fitness Erwachsene	Do	21:00-22:00	GS
	Seniorengymnastik Gruppe 1	Do	10:00-11:00	VS
	Seniorengymnastik Gruppe 2	Do	15:15-16:15	GS
	Wirbelsäulen-Funktionsgymnastik	Mi	18:30-19:30	GS
	Rücken fit	Mo	19:30-20:30	GS
<b>Lauftreff</b>	Gemeinsam Joggen	Mo	19:00-20:00	DD
<b>Leichtathletik</b>	Schüler*innen Gruppe 1 (5-8 J.)	Mo	16:00-17:00	GS
	Schüler*innen Gruppe 3 (10-12 J.)	Mo	17:00-18:00	GS
	Schüler*innen Gruppe 2 (8-10 J.)	Di	17:30-18:30	GS
	Schüler*innen Gruppe 4 (ab 13 J.)	Di	18:30-19:30	GS
	Schüler*innen Gruppe 4 (ab 13 J.) Zusatztermin	Mi	17:30-18:30	GS
	Schüler*innen (ab 10 J.)	Sa	12:00-13:30	GS
	Seniorentraining Jedermann	Mo	18:00-19:30	GS
	Senioren- & Sportabzeichentraining Jedermann	Fr	17:30-19:00	GS
<b>Kinderturnen</b>	Kinderturnen 5 - 6 Jahre	Di	14:30-15:30	GS
	Kinderturnen 3 - 4 Jahre	Di	15:30-16:30	GS
	Eltern- und Kind-Turnen	Di	16:30-17:30	GS
	Kinderturnen für Mädchen ab 2. Klasse	Fr	14:30-16:00	GS
	Kinderturnen für Jungen ab 2. Klasse	Fr	16:00-17:30	GS
<b>Tanzen</b>	Tanzkreis für Paare (Zusatzbeitrag 5€/Monat)	Fr	20:15-22:00	GS
	Tanzkreis freies Training	Mo	18:00-19:30	PS
	Line Dance	Mo	16:00-17:30	GS
	Schautanz (Modern), (ab 8 Jahre)	Do	18:45-19:45	GS
<b>Walking</b>	Nordic-Walking	Mo	09:00-10:15	GS
	Nordic-Walking für Senioren	Mo	15:30-16:30	GS
	Walking	Do	09:00-10:15	GS
	Walking Ü30	Mi	19:00-20:00	DD
<b>Yoga</b>	Hatha-Yoga (Zusatzbeitrag 10€/1,25h)	Mo	16:00-17:30	VS
<b>Zumba</b>	Zumba Kids (4-5 Jahre)	Do	16:45-17:40	GS
	Zumba Kids (6-7 Jahre)	Do	17:45-18:40	GS
	Zumba Erwachsene (Zusatzbeitrag 3€/Monat)	Do	20:00-21:00	GS
	Zumba Erwachsene (Zusatzbeitrag 3€/Monat)	Fr	19:00-20:00	GS

### Trainingsort bzw. Treffpunkt:

GS = Grundschule Dornholzhausen, Turnhalle

VS = Vereinshaus Dornholzhausen

HL = Haus Luise

HS = Hölderlinschule, Turnhalle

SZ = Sportzentrum Nord West

DD = Treffpunkt Dornholzhäuser Dorn

PS = Peter Schall Haus

AU = Grundschule Aula

Änderungen der Trainingszeiten bleiben vorbehalten und werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Weitere Infos und Kontaktdaten der Übungsleiter unter [www.turnverein-dornholzhausen.de](http://www.turnverein-dornholzhausen.de)