Turnverein Dornholzhausen / Ts. 1918 e.V.

Trainingsplan Herbstferien bis Osterferien (Stand 19.01.2024)

Ballsport	Badminton (ab 16 Jahre)	Mi	20:30-22:00	GS
	Ballsport für Jungen (5-8 Jahre)	Mi	15:30-16:30	GS
	Tischtennis (9-11 Jahre)	Mi	16:30-17:30	GS
	Volleyball Erwachsene (Mixed) "Schmetterlinge"	Di	20:30-22:00	GS
	Volleyball Erwachsene (Mixed) "Goldene Zwanziger"	Mi	20:00-22:00	HS
Gymnastik	Body Workout Gruppe 1	Di	18:30-19:30	GS
	Body Workout Gruppe 2	Di	19:30-20:30	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	09:15-10:15	VS
	Seniorengymnastik Gruppe 2	Do	10:25-11:25	VS
	Seniorengymnastik Gruppe 3	Do	11:35-12:35	VS
	Body fit	Mi	18:30-19:30	GS
	Rücken fit	Mo	19:30-20:30	GS
Lauftreff	Gemeinsam Joggen	Mo	19:30-20:30	DD
Leichtathletik	Schüler*innen Gruppe 1 (5 - 8 Jahre)	Mo	16:00-17:00	SZ
	Schüler*innen Gruppe 3 (10 - 13 Jahre)	Mo	17:00-18:00	SZ
	Schüler*innen Gruppe 2 (8 -10 Jahre)	Di	17:30-18:30	SZ
	Schüler*innen Gruppe 4 (ab 13 Jahre)	Di	18:30-19:30	SZ
	Schüler*innen Gruppe 4 (ab 13 Jahre) Zusatztermin	Mi	17:30-18:30	SZ
	Schüler*innen (ab 10 Jahre)	Sa	12:00-13:30	SZ
	Seniorentraining Jedermann	Mo	18:00-19:30	GS
	Senioren- & Sportabzeichentraining Jedermann	Fr	17:30-19:00	GS
Kinderturnen	Kleinkinderturnen (5 - 6 Jahre)	Di	14:30-15:30	GS
	Kleinkinderturnen (3 - 4 Jahre)	Di	15:30-16:30	GS
	Eltern- und Kind-Turnen (ab 2 Jahre)	Di	16:30-17:30	GS
	Kinderturnen für Mädchen ab (2. Schulklasse)	Fr	14:30-16:00	GS
	Ninja Parcours (für Mädchen und Jungen 7 - 11 Jahre)	Fr	16:00-17:30	GS
Tanzen	Tanzkreis für Paare (Zusatzbeitrag 5€/Monat)	Fr	20:15-22:00	GS
	Tanzkreis freies Training	Mo	18:00-19:30	PS
	Line Dance (Anfänger)	Mo	14:30-16:00	GS
	Line Dance (Fortgeschrittene)	Mo	16:00-18:00	GS
	ZumbaKids und Schautanz (10 - 15 Jahre)	Do	18:45-19:45	GS
Walking	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	18:30-19:30	DD
Yoga	Hatha-Yoga (Zusatzbeitrag 15 € / 1h 15m)	Mo	17:30-18:45	HL
	Hatha-Yoga (Zusatzbeitrag 15 € / 1h 15m)	Mo	19:30-20:45	HL
Zumba	ZumbaKids (4 - 6 Jahre)	Do	16:45-17:40	GS
	ZumbaKids (6 - 10 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***