

Trainingsplan für das Sommerhalbjahr 2023 – gültig ab 13.03.2023

Turnen und Breitensport

Sporthalle Heuchelheim (Schwimmbadstraße)

Montag

15.00-18.00 Uhr Wettkampfturnen Schülerinnen

Mittwoch

16.00-18.30 Uhr Wettkampfturnen Schülerinnen + Jgd.

Donnerstag

21.00-23.30 Uhr Badminton

Freitag

14.00-15.00 Uhr Turnen Aufbau

15.00-16.00 Uhr Turnen Eltern-Kind I

15.00-16.00 Uhr Turnen Kleinkinder 3 + 4 Jahre

15.00-16.30 Uhr Turnen w/m 1. - 4. Schuljahr

16.00-17.00 Uhr Turnen Eltern-Kind II

16.00-17.00 Uhr Turnen Kinder 5 + 6 Jahre

15.00-20.00 Uhr Wettk.Turnen Schülerinnen w Jgd Aktive

18.00-19.30 Uhr Wettkampfturnen m/w Jgd, Aktive

20.00-22.00 Uhr Turnen Männer

19.30-22.00 Uhr Volleyball

Samstag

10.00-11.30 Uhr Wettkampfturnen weibl.

Vereinsturnhalle (Wilhelmstraße)

Montag

18.00-19.00 Uhr Aero-Fitness-Mix ***

19.30-20.30 Uhr Aktiv + Fit Frauengymnastik ***

Dienstag

18.00-19.30 Uhr Jazztanz „temptation“ (Ü 20)

19.45-21.15 Uhr Jazztanz „patchwork“(Ü 30)

Mittwoch

09.30-10.45 Uhr Bauch, Beine, Po

17.00-18.00 Uhr Präventivsport

18.00-19.00 Uhr HIIT – High Intensiv Intervall Training ***

19.00-20.00 Uhr Rückengymnastik **

20.00-21.00 Uhr Zumba **

Donnerstag

10.00-11.00 Uhr Sitzgymnastik

18.00-19.00 Uhr Tai Chi

Außengelände Schwimmbadstraße und Treffpunkt Waldparkplatz

Treffpunkt Waldparkplatz (Kinzenbacher Wald)

Dienstag

19.00-20.00 Uhr Lauftreff „Fit durch den Sommer“

Mittwoch

15.30-16.30 Uhr Walking

Freitag

15.30-16.30 Uhr Nordic Walking

Sportanlage Schwimmbadstraße (Außengelände)

Montag

18.00-19.00 Uhr Aero-Fitness-Mix ***

19.15-20.15 Uhr Aktiv + Fit Frauengymnastik ***

Dienstag

15.45-17.00 Uhr Sport und Spiel Männer – Jedermänner***

18.00-19.00 Uhr Rückenpower ***

Mittwoch

18.00-19.15 Uhr HIIT – High Intensiv Intervall Training ***

Donnerstag

16.45-18.00 Uhr Step-Aerobic//Spiel und Spaß für Mädchen ab 12 Jahre ***

18.00-19.00 Uhr Stepaerobic/Fitnessmix

19.30-20.30 Uhr Bodyfit ***

Freitag

16.00-17.00 Uhr Cardio – Step &Bodyfit ***

18.00-20.00 Uhr Gruppe Sportabzeichen ab 28.04.2023
Termine s. unter „Breitensport/Sportabzeichen“

Samstag

10.00-11.00 Uhr Aerobic im Freien für Frauen und Männer
(ab Mai 2023) bei schlechtem Wetter in der
Großsporthalle

Schulturnhalle (Bahnstraße)

Montag

20.00-22.00 Uhr Turnen Männer Sport + Spiel

Dienstag

18.00-19.00 Uhr Rückenpower ***

19.00-20.00 Uhr Funktionelles Bewegungstraining

19.00-20.30 Uhr Ju-Jutsu Erwachsene (Gymnastikraum)***

20.00-22.00 Uhr Sport und Spiel Männer – Jedermänner***

Mittwoch

18.30-20.00 Uhr Gymnastik (fester TNkreis
Gymnastikraum)

20.00-22.00 Uhr Parkour

Donnerstag

16.45-18.00 Uhr Step-Aerobic//Spiel und Spaß für Mädchen ab 12 Jahre (Gymnastikraum) ***

18.00-19.00 Uhr Stepaerobic/Fitnessmix (Gymnastikraum)
Ausweichtermin nach Absprache ***

18.00-19.30 Uhr Herzsport

19.30-20.30 Uhr Bodyfit ***

Freitag

16.00-17.00 Uhr Cardio – Step &Bodyfit ***

18.00-19.30 Uhr Jazztanz

Samstag

09.30-13.00 Uhr Ju-Jutsu ***

** fester Teilnehmendenkreis, Kursanmeldung erforderlich!

*** Bei gutem Wetter nach Absprache auf dem Sportgelände