

Trainingsplan gültig ab 1. Mai 2024



Sport für Kinder

		Ort
Montag		
16 – 17h	Eltern-Kind-Turnen	G
16 – 17.30h	Badminton Schüler / Jugend	S
16.30 – 17.30h	Hip Hop 5.–8. Klasse	SR
17 – 18h	Geräteturnen ab 4 Jahren	G
Dienstag		
15 – 16h	Kinderturnen ab 5 Jahre	G
16 – 17h	Kinderturnen ab 3 Jahre	G
17 – 18h	Kinderturnen 1. + 2. Klasse	G
18 – 19h	Bodenturnen ab 3. Klasse	G
19 – 20.30h	Hip Hop ab 14 Jahren	SR
Mittwoch		
15.30 – 16.30h	Kinderturnen ab 3 Jahre	G
16.30 – 17.30h	Kinderturnen ab 5 Jahre	G
17.30 – 18.30h	Kinderturnen 3. + 4. Klasse	G
18.30 – 20h	Hip Hop ab 14 Jahren	S
Donnerstag		
16 – 16.45h	Jazz Dance ab 1. Klasse	G
16.45 – 18.45h	Leistungsturnen Einsteiger	G
17 – 18h	Ballschule Mädchen, 9–12 Jahre	S
18 – 19h	Volleyball Mädchen, 13–15 Jahre	S
19 – 21h	Showgruppe	G
Freitag		
14.45 – 15.30h	Kindertanzen	G
15.30 – 17h	Geräteturnen Fortgeschrittene	G
17 – 18h	Airtrack / Minitramp ab 1. Klasse	G
18 – 19h	Bodenturnen ab 3. Klasse	G
Samstag		
10 – 12h	Leistungsturnen für Ältere	G

Sport für Erwachsene

Montag		
18– 19h	Tabata	S
19 – 20h	Aerobic	S
20 – 21h	Wirbelsäulengymnastik	S
Dienstag		
9.30 – 10.30h	Gymnastik für Frauen	S
19 – 19.45 h	Tabata	G
19.45 – 20.45h	Core Balance	G
Mittwoch		
8.30 – 9.15h	Tabata	S
9.15 – 10.15h	Wirbelsäulengymnastik	S
18.30 – 19.30h	Flexi Bar	S
Donnerstag		
20.30 – 22h	Fitness für Männer	S
Freitag		
9 – 10h	Powerfitness für Frauen	S

Sport für Senioren

Montag		
20 – 21h	Wirbelsäulengymnastik	G
Dienstag		
9.30 – 10.30h	Gymnastik für Frauen	S
10.30 – 11.30h	Gesundheitssport Senioren	S
Mittwoch		
9.15 – 10.15h	Wirbelsäulengymnastik	S
15 – 16h	Best Agers Fitness	S
Donnerstag		
16.30 – 17.30h	Walken	H

Schwimmen

		Ort
Montag		
17.45 – 19h	Nachwuchs-/ Leistungsgruppe	F
19 – 20.10h	Mastergruppe	F
Dienstag		
18 – 18.45h	Nachwuchsgruppe	F
18.45 – 20.10h	Leistungsgruppe	F
Mittwoch		
18.30 – 20h	Nachwuchs-/ Leistungsgruppe	F
Donnerstag		
18 – 18.45h	Nachwuchsgruppe	F
18.45 – 20.10h	Leistungsgruppe	F
Freitag		
Schwimmtraining nach Vereinbarung		F

Ballsport

Montag		
16 – 17.30h	Badminton Schüler /Jugend	S
20 – 22h	Badminton Erwachsene	S
20 – 21h	Tischtennis	S
Donnerstag		
17 – 18h	Ballschule Mädchen, 9–12 Jahre	S
18 – 19h	Volleyball Mädchen, 13–15 Jahre	S
Freitag		
16.30 – 18.30h	Badminton Schüler /Jugend	S
20 – 22h	Badminton Erwachsene	S
20 – 22h	Volleyball Mixed	S
Sonntag		
9.30 – 13h	Volleyball Mixed	G

Tanz & Aerobic

Montag		
16.30 – 17.30h	Hip Hop 5.–8. Klasse	SR
19 – 20h	Aerobic	G
Dienstag		
19 – 20.30h	Hip Hop ab 14 Jahren	SR
Mittwoch		
18.30 – 20h	Hip Hop ab 14 Jahren	S
Donnerstag		
16 – 16.45h	Jazz Dance ab 1. Klasse	G
Freitag		
14.45 – 15.30h	Kindertanzen	G
Samstag		
11.30 – 13.30h	Showgruppe	G

Orte

- F: Freibad, Frankfurter Str. 17
- G: Turnhalle der Grundschule, Frankfurter Str. 48
- S: Heristo Sporthalle, Am Sportpark 1
- SR: Spiegelraum am Living, Osnabrücker Str. 69
- H: Heimatmuseum, Wellengartenstr. 10

Über unsere App könnt ihr euch anmelden und direkt unsere Trainer*innen kontaktieren.

www.tus-bad-rothenfelde.de



AppStore



GooglePlay

