Trainingsplan

gültig ab 1. Oktober 2026

Sport für Kinder

		Ort
Montag		
16.30 – 18h	Badminton Kinder/Jugend	S
16.30 – 17.30h	Hip Hop ab 7. Klasse	SR
17 – 18h	Geräteturnen ab 4 Jahren	G
15 – 16h	Eltern-Kind-Turnen	G
16 – 17h	Eltern-Kind-Turnen	G
17 – 18h	Eltern-Kind-Turnen	S
18 – 19h	Leistungsturnen für Einsteiger	G
Dienstag		
15.30 – 16.15h	Kindergartenturnen	G
16.15 – 17.15h	Kindergartenturnen	G
17.15 – 18.15h	Kinderturnen 1. + 2. Klasse	G
18.15 – 19.15h	Bodenturnen ab 3. Klasse	G
19 – 20.30h	Hip Hop ab 14 Jahren	SR
Mittwoch		
15.30 – 16.30h	Kindergartenturnen	G
16.30 – 17.30h	Kindergartenturnen	G
17.30 – 18.30h	Kinderturnen 3. + 4. Klasse	G
Donnerstag		
16 – 16.45h	Jazz Dance ab 1. Klasse	G
16.45 – 18h	Leistungsturnen für Jüngere	G
18 – 19h	Volleyball Mädchen, 13–15 Jahre	G
19 – 21h	Showgruppe	G
Freitag		
14.45 – 15.30h	Kindertanzen	G
15.30 – 17h	Geräteturnen Fortgeschrittene	G
16.30 – 18.30h	Badminton Kinder/Jugend	S
17 – 18h	Airtrack / Minitramp ab 1. Klasse	G
18 – 20h	Bodenturnen ab 3. Klasse	G
Samstag		
9:30 – 11.30h	Leistungsturnen für Ältere	G
11.30 – 13.30h	Showgruppe	G

Sport für Erwachsene

Montag		
19 – 20h	Aerobic	G
20 – 21h	Wirbelsäulengymnastik	G
20 – 22h	Badminton für Erwachsene	S
Dienstag		
19.15 – 20.15h	Tabata	G
20.15 – 21.15h	Ganzkörpertraining	G
Mittwoch		
9.30 – 10.30h	Wirbelsäulengymnastik	S
10.30 – 11.30h	Gleichgewichtstraining	S
16 – 17h	Mama Fit	SR
18.30 – 19.30h	Flexi Bar	G
Donnerstag		
9.30 – 10.30h	Gymnastik für Frauen	S
16.30 – 17.30h	Walken	H
20.30 – 22h	Fitness für Männer	S
Freitag		
9 – 10h	Powerfitness für Frauen	S
20 – 22h	Badminton Erwachsene	S

Sport für Senioren

Montag		
13:45 – 14:45	Hockergruppe	S
20 – 21h	Wirbelsäulengymnastik	G
Mittwoch		
10.30 – 11.30h	Gleichgewichtstraining	S
15 – 16h	Best Agers Fitness	SR
Donnerstag		
9.30 – 10.30h	Gymnastik für Frauen	S
10.30 – 11.30h	Gesundheitssport Senioren	S
15.30 – 16.30h	Walken	H

Schwimmen

Montag		
17 – 18h	Anfängergruppe	C
18 – 19h	Fortgeschrittene und Leistungsgruppe	
19 – 20h	Mastergruppe (AK 20 und älter)	
Mittwoch		
18 – 19h	Fortgeschrittene und Leistungsgruppe	

Ballsport

Montag		
16.30 – 18h	Badminton Kinder/Jugend	S
16.30 – 18h	Badminton Schüler / Jugend	S
18 – 20h	Tischtennis, 8–14 Jahre	S
20 – 22h	Badminton für Erwachsene	S
Donnerstag		
18 – 19h	Volleyball Mädchen, 13–15 Jahre	S
Freitag		
16.30 – 18.30h	Badminton Kinder/Jugend	S
20 – 22h	Badminton Erwachsene	S
20 – 22h	Volleyball Mixed	S
16.30 – 18.30h	Pickleball	S
Sonntag		
9.30 – 13h	Volleyball Mixed	G

Tanz & Aerobic

Montag		
16.30 – 17.30h	Hip Hop ab 7. Klasse	SR
19 – 20h	Aerobic	G
Dienstag		
19 – 20.30h	Hip Hop ab 14 Jahren	SR
Donnerstag		
16 – 16.45h	Jazz Dance ab 1. Klasse	G
19 – 21h	Showgruppe	G
Freitag		
14.45 – 15.30h	Kindertanzen	G
Samstag		
11.30 – 13.30h	Showgruppe	G

Orte

C: Carpesol, Frankfurter Str. 15
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