

Sportangebot des Turnverein "Frisch Auf" 1895 e.V. Eisenbach

Stand März 2020



Montag:

16:00 - 17:00 Uhr	Wettkampf Gymnastik 8 - 9 Jahre
17:00 - 18:00 Uhr	Wettkampf Gymnastik 5 - 7 Jahre
18:00 - 19:00 Uhr	Wettkampf Gymnastik ab 10 Jahre
18:30 - 20:00 Uhr	Radfahren (Mai - September)
19:00 - 20:30 Uhr	Fitnessgymnastik für Skifahrer
19:15 - 20:15 Uhr	<i>Bootcamp Outdoorfitness (Kurssystem)</i>

Gymnastikraum

19:15 - 20:15 Uhr	<i>Aufrecht und stabil / Rückenfitness (Kurssystem)</i>
20:30 - 21:30 Uhr	Fitnessgymnastik für Frauen "Borzellbeemcher"

Dienstag:

14:00 - 16:00 Uhr	Kooperation Kindergarten / Turnverein
16:30 - 17:45 Uhr	Eltern & Kind Turnen
17:45 - 20:00 Uhr	Judo (gemischte Gruppe, keine Altersbeschränkung)
20:00 - 22:00 Uhr	<i>Fitness für Männer (Kurssystem)</i>

Gymnastikraum

19:00 - 20:00 Uhr	<i>Pilates (Kurssystem)</i>
-------------------	-----------------------------

Mittwoch:

17:00 - 19:30 Uhr	Gerätturnen weiblich ab 10 Jahre
18:00 - 19:30 Uhr	Gerätturnen männlich ab 7 Jahre
20:15 - 22:15 Uhr	Volleyball für Frauen

Gymnastikraum

08:45 - 09:45 Uhr	<i>Pilates für Aufgeweckte (Kurssystem)</i>
10:00 - 11:00 Uhr	<i>Mein Körper aktiv und gesund - Wirbelsäulengymnastik (Kurssystem)</i>
18:15 - 19:15 Uhr	<i>Aufrecht und stabil- Wirbelsäulengymnastik (Kurssystem)</i>
19:30 - 20:30 Uhr	Die Turnerfrauen - Fitness-Mix 40plus

Donnerstag:

14:00 - 16:00 Uhr	Gardetanz für Solotänzerinnen
15:45 - 16:45 Uhr	Turnen für Kleinkinder 3 - 5 Jahre
17:00 - 18:00 Uhr	Gerätturnen männlich 5 - 6 Jahre
18:00 - 20:00 Uhr	Badminton
20:15 - 21:15 Uhr	<i>Zumba (Kurssystem)</i>

Gymnastikraum

18:00 - 19:00 Uhr	<i>Pilates (Kurssystem)</i>
19:15 - 20:15 Uhr	<i>Faszio - Faszienfitness (Kurssystem)</i>

Freitag:

17:00 - 18:00 Uhr	Gerätturnen weiblich 6 - 9 Jahre
18:00 - 20:00 Uhr	Gerätturnen männlich ab 7 Jahre
20:00 - 22:00 Uhr	Volleyball für Jedermann

Samstag:

09:30 - 11:00 Uhr	Judo (gemischte Gruppe, keine Altersbeschränkung)
11:00 - 12:30 Uhr	Showtanzgruppe "New Xpression" (Trainingspause bis Juni)

Gymnastikraum

10:30 - 11:00 Uhr	Showtanzgruppe "New Xpression" (Trainingspause bis Juni)
-------------------	--

Sonntag:

18:00 - 19:00 Uhr	HIIT - Gruppe
19:15 - 20:30 Uhr	Line Dance