

Aktueller Wochenplan der FITNESS- und TURNABTEILUNG



Kontakt per E-Mail: turnen@tsv-fischbach.de
Mitglied im BLSV 50173

Bitte melden Sie sich bei jedem Trainer bzw. Übungsleiter immer DIREKT AN und erfragen Sie, ob bzw. zu welchen Bedingungen und wie genau die Trainingseinheit stattfinden wird!

Tag	Zeit	Was	Ort	Leitung	Telefon
Montag	17.45 - 19.15	Walking (schnelles Gehen)	Treffpunkt: vor der Börnestraße 21		
	17.30 – 18.45	Rückenfit und Achtsamkeit	Gymnastikraum TSV	Barbara Wolf	Mobil: 0171 67 93 426
	19.15 – 20.00	Trampolin Fitness	Gymnastikraum TSV	Sven Reiner Jump4Fitness.de	WhatsApp: 0179-5964730
Dienstag	14.00 – 15.00	Flotte Tänze im Sitzen	Gymnastikraum TSV	Margret Reitgaßl	83 58 55
	15.45 – 16.30 16.30 – 17.15	Eltern-Kind-Turnen Kinderturnen (4 - 6 Jahre)	Schulturnhalle Fischbach	Franz Mages	83 08 62
	18.00 – 19.00 19.15 – 20.10	Yoga & Chi Gung^{1b.)} Yoga & Chi Gung^{1b.)}	Gymnastikraum TSV	Johannes Mak	09188 / 30 55 81
Mittwoch	18.30 - 19.30	Bodyforming	Gymnastikraum TSV	Susanne Rupprecht	83 16 47
	20.00 – 20.45	Trampolin Fitness	Gymnastikraum TSV	Sven Reiner Jump4Fitness.de	WhatsApp: 0179-5964730
Donnerstag	17.45 - 18.45	Zumba® fitness	Gymnastikraum TSV	Sandy	0173 58 72 541
	19.30 – 21.00	GroupFitWellWoman Step, Pilates, Power Yoga, Wirbels.Gymn.	Gymnastikraum TSV	Gudrun Halamek	09128 / 721 29 29
Freitag	18.00 – 19.15	Rundum Fit mit Intervall, Gym u. Step	Gymnastikraum TSV	Info bei Annette Zenefels	81 78 640
Sonntag	Sommerzeit: 18.00 – 20.00 Winterzeit: 17.00 - 19.00	Franken Squares Square Dance	Gymnastikraum TSV	Sylvia Rethfeldt	09131 / 65 153

Stand: November 2022