

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	15.45 – 16.30 16.30 – 17.15	Eltern-Kind-Turnen Kinderturnen (4 - 6 Jahre)	Schulturnhalle Fischbach	Franz Mages	83 08 62
	16.30 - 17.30	Zumba® Kids (6-10 Jahre)	Gymnastikraum TSV	Ruth	0176-63 699 853
	18.00 – 19.00 19.15 – 20.15	Yoga & Chi Gung^{1b.)} Yoga & Chi Gung^{1b.)}	Gymnastikraum TSV	Johannes Mak	09188 / 30 55 81 WhatsApp: 01722114553
Mittwoch	17.30 – 18.30	Kinderturnen (6 - 9 Jahre)	Schulturnhalle Fischbach	Katrin und Sabrina	WhatsApp: 0171 43 555 68,
	18.30 - 19.30	Zumba®	Schulturnhalle Fischbach	Ruth	0176-63 699 853
	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	18.00 - 18.45	Erlebnistanz	Gymnastikraum TSV	Margret	83 58 55
	19.30 – 21.00	GroupFitWellWoman Step, Pilates, Power Yoga, Wirbels.Gymn.	Gymnastikraum TSV	Gudrun Halamek	Whats App 0170 34 79 725
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