

Programm 2016/17

Änderungen vorbehalten

Für Erwachsene

Fit-Gymnastik

Mo: 09:00 - 10:00 Uhr
Mi: 19:30 - 20:30 Uhr

Konditionstraining mit Musik zur Steigerung der allgemeinen Fitness

Frisch in den Tag

Di: 09:15 - 10:15 Uhr

Funktionsgymnastik, die gesund und schwingvoll die Beweglichkeit fördert

Wirbelsäulengymnastik

Do: 09:15 - 10:15 Uhr

Schonende Gymnastik zur Kräftigung und Mobilisierung des ganzen Körpers

Bauch-Bein-Po

Di: 19:30 - 20:45 Uhr

Aufwärmen mit einfachen Aerobic-Schritten, danach Kräftigen und Straffen der Problemzonen für Jedermann (-frau)

Aerobics / Bodystyling

Do: 19:00 - 20:00 Uhr

Herz-Kreislauf-Training, Fettverbrennung und Muskelkräftigung mit toller Musik und viel Spaß

Geräteturnen Erwachsene

Fr: 19:00 - 22:00 Uhr

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Für Kinder und Jugendliche

Eltern-Kind-Turnen

Di: 15:00 - 16:00 Uhr
Do: 15:00 - 16:00 Uhr

2 1/2 bis 4 Jahre
Kinder und ihre Eltern wollen springen, turnen, singen, Spaß haben und spielerisch Geschicklichkeit und Mut erproben und fördern

Kleinkinderturnen

Do: 16:00 - 17:00 Uhr

Ab 4 Jahren
Lustige Spiele, Geräte turnen und dabei Bewegungsgefühl/Geschicklichkeit fördern

Judo

Mo: 16:00 - 17:00 Uhr

Für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren

Kinderturnen

Di: 16:00 - 17:30 Uhr

Volksschulkinder
Geräteturnen, Spiele mit und ohne Ball

Jugendturnstunde

Mi: 17:30 - 19:30 Uhr

Ab der 5. Schulstufe
Training für Wettkämpfe, aber auch Spiel und Spaß

Turnsport/Leistung

Sportakrobatik

Minis: Fr: 16:00 - 17:00 Uhr
Basic: Do: 17:00 - 19:00 Uhr*
Fr: 15:00 - 17:00 Uhr
Kids Cup: Do: 17:00 - 19:00 Uhr
So: 17:00 - 19:00 Uhr
Jugend 3: Fr: 15:00 - 17:00 Uhr
So: 17:00 - 19:00 Uhr
Jugend JV: Do: 17:00 - 20:00 Uhr*
Sa: 10:30 - 13:30 Uhr
Jugend SI: Do: 17:00 - 19:00 Uhr
Sa: 11:30 - 14:30 Uhr
Jugend HH: Mo: 16:00 - 17:30 Uhr
Sa: 13:00 - 15:30 Uhr
Leistung: Mo: 16:00 - 17:30 Uhr
Di: 17:30 - 19:30 Uhr
Sa: 08:30 - 11:30 Uhr

*findet in der Wiki-Halle statt!

Ab 6 Jahren
Der Partner als Gerät! Mädchen und Buben mit turnerischen Grundkönnen erlernen Balance- und Tempoelemente. Einstieg nur Anfang September möglich!

Kunstturnen

Di: 17:30 - 19:30 Uhr
Fr: 17:00 - 19:00 Uhr
Sa: 15:30 - 19:00 Uhr

Geräteturnen für Ehrgeizige und Fortgeschrittene

Turn 10 / Geräteturnen

Mo: 14:30 - 16:00 Uhr
Mi: 15:30 - 17:30 Uhr

Ab 6 Jahren
Geräteturnen für Jedermann
Einstieg jederzeit möglich!

Parkour/Freerunning

Fr: 19:00 - 22:00 Uhr
So: 13:00 - 17:00 Uhr

Ab ca. 14 Jahren
Turnerische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Montag	Dienstag	Mittwoch	2016/17	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fitgymnastik 9:00 - 10:00 Uhr	Frisch in den Tag		09:15 - 10:15	Wirbelsäulengymnastik		Sportakrobatik 8:30-11:30 Leistung 10:30-13:30 Jugend JV 11:30-14:30 Jugend SI 13:00-15:30 Jugend HH	
			11:00 - 13:00				
			13:00 - 14:00				
			14:00 - 14:30				
			14:30 - 15:00				
Prellball	Turn 10 / Geräte- turnen	Eltern-Kind- Turnen	15:00 - 15:30	Eltern-Kind- Turnen	Prellball		Pkfr Fortge- schritten
Judo	Sport- akrobatik Leistung Jugend JV	Kinderturnen	15:30 - 16:00	Kleinkinder- turnen	Minis	Kunstturnen	Pkfr Anfänger
		Turn 10 / Geräteturnen	16:00 - 16:30		Sport- akrobatik Jugend 3 Basic		
			16:30 - 17:00				
			17:00 - 17:30	Sport- akrobatik* Jugend JV Basic (bis 19:00) <small>*findet in der Wiki-Halle statt</small>	Kunst- turnen		
			17:30 - 18:00	Sport- akrobatik Jugend SI Kids Cup	Sport- akrobatik Leistung		
Ballspielstunde	Kunst- turnen	Sport- akrobatik Leistung	18:00 - 18:30				Sport- akrobatik Jugend 3 / Kids Cup
			18:30 - 19:00				
Fußball	Bauch-Bein-Po bis 20:45	Fitgymnastik	19:00 - 19:30	Aerobics Bodystyling	Geräte- turnen Erw.		Volleyball
			19:30 - 20:00				
			20:00 - 20:30				
			20:30 - 21:00				
			21:00 - 21:30				
			21:00 - 22:00				

Ballsport

Volleyball

Do: 20:00 - 22:00 Uhr
So: 19:00 - 21:00 Uhr

Für alle, die gerne Volleyball spielen und vielleicht bei der Mixed-Meisterschaft oder einem Hobbyturnier mitmachen wollen

Ballspielstunde

Mo: 17:30 - 19:00 Uhr

8 bis 15 Jahren
Abwechslungsreiches Training durch verschiedenste Ballspielarten für Kinder und Jugendliche. Im Winter in der Halle, im Sommer auf dem Freiplatz

Prellball

Mo: 14:00 - 16:00 Uhr
Fr: 15:00 - 17:00 Uhr

Ein kaum bekanntes Rückschlagspiel für Jung und Alt

Fußball

Mo: 19:00 - 21:00 Uhr

