

TSV Gernlinden

Jahressportprogramm Turn-, Freizeit- und Gesundheitssport

Stand: Juni 2018

| Wochentag | Uhrzeit | Übungsgruppe und -leitung |
|-------------------|---------------|--|
| Montag | 09:00 – 10:00 | Nordic Walking Treffpunkt: TSV Sportgelände; Leitung: Maria Fech |
| | 15:30 – 16:15 | Eltern – Kind – Turnen für 1- und 2-Jährige; Gemeinsam spielen und turnen in einer Bewegungslandschaft Leitung: Christina Meister |
| | 16:15 -17:00 | Eltern – Kind – Turnen für 3- und 4-Jährige; Gemeinsam spielen und turnen in einer Bewegungslandschaft Leitung: Christina Meister |
| | 17:00 - 18:00 | Erlebnisturnen und Spielen für 5- und 6-Jährige Leitung: Christina Meister |
| Dienstag | 17:30 – 19:00 | Fit und aktiv Fitness- und Präventionssport; Circuit-Training & funktionelle Gymnastik Leitung: Luminița Balta |
| | 19:00 - 20:00 | Power and Fun; Fatburner Fitnesstraining, Aerobic, StepAerobic & Co. Leitung: Bettina Matenaar |
| Mittwoch | 15:45 – 16:30 | Rund um den Ball Schulkinder 1. Klasse und 2. Klasse |
| | 16:30 – 17:15 | Rund um den Ball Schulkinder ab 3. Klasse Leitung: Ute Walz |
| | 17:30 – 19:00 | Richtig Fit bis 100 ! Gesundheitssport für Ältere Leitung: Inge Aramanidis |
| | 19:00 - 20:00 | Bodystyling Intensives Körpertraining als Fatburner Leitung: Kristin Lengsfeld |
| | 20:00 – 21:30 | Fit und Fetzig Fitnesstraining; Circuittraining, Sportspiele, Sportabzeichen-Training Leitung: Gabriele Plutka |
| Donnerstag | 10:00 - 11:00 | Psychotherapeutische Seniorengymnastik Seniorengymnastik im Pfarrsaal (nur mit zusätzlicher Kurskarte möglich) Leitung: Sandra Bertram |
| Freitag | 15:00 - 16:30 | Kids in Äktschn - Kinder- und Jugendturnen Schulkinder 1. Klasse bis 3. Klasse Leitung: Sandra Bertram |
| | 16:30 - 18:00 | Kids in Äktschn - Kinder- und Jugendturnen Schulkinder ab 4. Klasse Leitung: Sigrid Tischler |
| | 18:15 – 19:45 | Spiel und Spaß vorm Wochenende Männersportgruppe für Einsteiger und bereits aktive Männer Leitung: Oliver Henze |

Die Übungsstunden finden regelmäßig, außer in den Schulferien, in der Turnhalle der Grundschule Gernlinden statt. Nordic Walking betreiben wir im Freigelände. Ohne Mitgliedschaft können Sie durch den Erwerb einer Tagesteilnehmer- oder Kurskarte unser Sportprogramm nutzen. Infos dazu in den Übungsstunden und auf unserer Homepage unter "www.tsv-germlinden.com". Für weitere Auskünfte steht die Abteilungsleitung gerne zur Verfügung.

| | | |
|-------------------|----------------------|--|
| Gabriele Plutka | 1. Abteilungsleitung | Gesundheitssport@TSV-Gernlinden.com |
| Monika Weber | 2. Abteilungsleitung | 0151 / 12128028 |
| Kerstin Henze | Abteilungskassier | 08142/16843 - 0157/34190627 |
| Kristin Lengsfeld | Jugendleitung | 08142/2912121 - 0176-57912530 |
| | | 0162 / 7477497 |