



**Trainingszeiten**

**(Stand: 01. April 2022)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Gruppe | Tag | Uhrzeit | Halle |
| Eltern-Kind-Turnen  1,5 – 4 Jahre | Montag | 15.30 Uhr – 16.30 Uhr | Ohlenbachhalle |
| Kleinkinderturnen  4 – 6 Jahre | Montag | 15.30 Uhr – 16.30 Uhr | Ohlenbachhalle |
| Kinderturnclub  ab 6 Jahren | Montag | 15.30 Uhr – 16.30 Uhr | Ohlenbachhalle |
| Trampolin ab 6 Jahren  Fortgeschrittene | Montag | 16.45 Uhr – 18.15 Uhr  18.15 Uhr – 20 Uhr | Ohlenbachhalle |
| Gerätturnen  6 – 10 Jahre | Montag  Freitag | 17 Uhr – 18.30 Uhr  15 Uhr – 17 Uhr | Ohlenbachhalle |
| Gerätturnen  weiblich ab 10 J. | Montag  Freitag | 18 Uhr – 20 Uhr  17 Uhr – 19 Uhr | Ohlenbachhalle |
| Leichtathletik  6 – 9 Jahre | Freitag | 16 Uhr – 17.30 Uhr | Sportplatz Rösen |
| Leichtathletik  ab 10 Jahren | Freitag | 17.30 Uhr – 19.30 Uhr | Sportplatz Rösen |
| Leichtathletik  ab 12 Jahren | Montag | 18 Uhr – 20 Uhr | Sportplatz Rösen |
| Volleyball | Montag | 20.15 Uhr – 21.45 Uhr | Ohlenbachhalle |
| 4 X F - Cross for Fit | Montag | 20 Uhr – 21.30 Uhr | Ohlenbachhalle |
| Frauengymnastik | Mittwoch | 17 Uhr – 18.30 Uhr | Ostertalhalle |
| Rücken-Fit | Donnerstag | 20 Uhr – 21 Uhr | Ostertalhalle |
| Bodystyling | Dienstag | 19.30 Uhr – 20.30 Uhr | Halle Freiherr-  vom-Stein-Schule |
| Reha-Sport | Dienstag  Mittwoch  Freitag | 8.30 Uhr – 9.30 Uhr  17 Uhr – 18 Uhr  10.30 Uhr – 11.30 Uhr | Ostertalhalle  Halle Freiherr-vom-Stein  Ostertalhalle |
| Funktionsgymnastik | Montag | 20 Uhr – 21.30 Uhr | Turnhalle Bachschule |
| Lauftreff | Mittwoch  Sonntag | 18 Uhr – 20 Uhr  10 Uhr – 11 Uhr | Sportplatz Eberstein  Wasserwerk Wellesweiler |
| Kurs Wirbelsäulengymnastik +mehr | Donnerstag | 10.30 Uhr – 12 Uhr | Ostertalhalle |
| Kurs Rücken-Yoga | Freitag | 9 Uhr – 10 Uhr | Ostertalhalle |
| Nähere Informationen bei den jeweiligen Sportlichen Leitern. Kinderturnen und Gymwelt: Dorothea Schulz, Telefon 06821/52896, Leichtathletik: Sven Gräser, Telefon 06824/7028970, Turnen und Wettkampfsport: Fabian Schulz, Telefon 01520/1990911.  Aktuelle Informationen immer auch auf unserer Internetseite [www.tuswbk-turnen.de](http://www.tuswbk-turnen.de) | | | |