



# Trainingszeiten

(Stand: 07. Oktober 2024)



Gruppe	Tag	Uhrzeit	Halle
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1,5 – 4 Jahre	Montag	14.30 Uhr – 15.30 Uhr 15.30 Uhr – 16.30 Uhr	Ohlenbachhalle
<b>Kleinkindturnen</b> 4 – 6 Jahre	Montag	15.30 Uhr – 16.30 Uhr	Ohlenbachhalle
<b>Kinderturnclub</b> ab 6 Jahren	Montag	15.30 Uhr – 16.30 Uhr	Ohlenbachhalle
<b>Trampolin</b> ab 6 Jahren Fortgeschrittene	Montag	16.45 Uhr – 18.15 Uhr 18.15 Uhr – 20 Uhr	Ohlenbachhalle
<b>Gerätturnen</b> 6 – 10 Jahre	Montag Mittwoch Freitag	16.30 Uhr – 18 Uhr 16 Uhr – 18 Uhr 15 Uhr – 17 Uhr	Ohlenbachhalle
<b>Gerätturnen</b> ab 10 Jahren	Montag Freitag	16.30 Uhr – 18.30 Uhr 17 Uhr – 19 Uhr	Ohlenbachhalle
<b>Leichtathletik</b> 6 – 9 Jahre	Freitag	16 Uhr – 17.30 Uhr	Ohlenbachhalle
<b>Leichtathletik</b> ab 10 Jahren	Freitag	17.30 Uhr – 19.30 Uhr	Ohlenbachhalle
<b>Leichtathletik</b> ab 12 Jahren	Montag	18 Uhr – 20 Uhr	Ohlenbachhalle
<b>Volleyball</b>	Montag	20 Uhr – 21.30 Uhr	Ohlenbachhalle
<b>4 X F - Cross for Fit</b>	Montag	20 Uhr – 21.30 Uhr	Ohlenbachhalle
<b>Fit und Mobil</b>	Mittwoch	18 Uhr – 19 Uhr	Ohlenbachhalle
<b>Rücken-Fit</b>	Donnerstag	20 Uhr – 21 Uhr	Ostertalhalle
<b>Bodystyling</b>	Dienstag	19.30 Uhr – 20.30 Uhr	Halle Freiherr-vom-Stein
<b>Reha-Sport</b>	Mittwoch Freitag	17 Uhr – 18 Uhr 10.45 Uhr – 11.45 Uhr	Halle Freiherr-vom-Stein Ostertalhalle
<b>Funktionsgymnastik</b>	Montag	18.30 Uhr – 20 Uhr	Sporthalle Bachschule
<b>Laufftreff</b>	Mittwoch Sonntag	19 Uhr – 21 Uhr 10 Uhr – 11 Uhr	Ohlenbachhalle Wasserwerk Wellesweiler
<b>Kurs Wirbelsäulengymnastik +mehr</b>	Donnerstag	10.30 Uhr – 12 Uhr	Ostertalhalle
<b>Kurs Rücken-Yoga</b>	Freitag	8.30 Uhr – 9.30 Uhr 9.30 Uhr – 10.30 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)