





Trainingszeiten - Gesamtverein

Trainingszeiten des TuS Zwingenberg **nur** Jakob-Delp-Halle, Wiesenpromenade 5 Stand: 11/19

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Gaby Dusenberg Stretching und Pilates 9 - 10 Uhr	Andrea Vetter REHA 1 Kurs 9 - 10 Uhr	Andrea Vetter Gymnastik f.Frauen 9 - 10 Uhr	Elke Grübener Yoga 9 - 10 Uhr			
Anette Klüber-Meyer Wirbelsäulen- gymnastik 10.15-11.15	Andrea Vetter REHA 2 Kurs 	Andrea Vetter REHA 7 Kurs	Sanela Leis Bodystyling 10.15 - 11.15 Uhr	Claudia Wenzel Antara Kurs 9.45 - 10.45 Uhr		Karate DAN Training Erwachsene 10 - 12 Uhr
		Kristina Redner-Roth REHA Kurs  11.30 12.30 Uhr	Sanela Leis REHA 6 Innere Medizin Kurs 11.14 - 12.15 Uhr	Claudia Wenzel Fit und stabil 11 - 12 Uhr		
Kristina Redner-Roth REHA 4 Kurs 14-15 			Roland Scherer Purzelturnen I von 4-5 Jahren 14.30-15.30	Milena und Charlotta Geräteturnen 1. + 2. Klasse 14 - 15 Uhr		
	Kristina Redner-Roth REHA 3 Kurs 15.05 -16.05 Uhr		Roland Scherer Purzelturnen II von 5-6 Jahren 15.30-16.30	Heike und Danny Geräteturnen 3. + 4.Klasse 15 -16 Uhr	Karate Mittel- / Oberstufe Erwachsene 16 - 18 Uhr	
Anette Klüber-Meyer Ganzkörpertr. Pilates Kurs 16 - 17 Uhr	Bianca Crost Eltern-Kind-Turnen von 1-3 Jahren 16.15 -17.15 Uhr	Anette Halli Eltern-Kind-Turnen von 3-4 Jahren 15.45 - 16.45 Uhr	Charlotta & Milena Dance for fun 1. - 3. Klasse 16.30 -17.30 Uhr	Heike und Danny Geräteturnen Ab 5. Klasse u. höher 16 -17 Uhr	Karate Mittel- / Oberstufe Erwachsene 16 - 18 Uhr	
Sandra Gerhard Flacher Bauch- stabiler Rücken Kurs 17 - 18 Uhr	Claudia Wenzel REHA 8 Orthopädie Kurs 	Anette Halli Eltern-Kind-Turnen von 3-4 Jahren 16.45 - 17.45 Uhr	Charlotta & Milena Impossibel 4. - 6. Klasse 17.30 -18.30 Uhr	Bianca Crost Eltern-Kind-Turnen von 1-3 Jahren 17 - 18 Uhr		
Gaby Dusenberg Bauch-Beine-Po 18 - 19 Uhr	Claudia Wenzel Step-Aerobic 18.30-19.30 Uhr	Michael Brudy Gymnastik für Männer 17.45 - 18.45 Uhr	Sandra Workout 18.30-19.30	Sandra Gerhard Powerworkout 18 - 19 Uhr		
Sandra Hallstein Workout 19 - 20 Uhr		Martina Borchert Hot Iron Kurs 19 -20 Uhr	Anette Klüber-Meyer Yoga meets Pilates 19.30-20.30			
Skiabteilung Wolfgang / Burkhard Skigymnastik 20 - 21:15 Uhr	Tischtennis 19:30 bis open end	Karate Mittel- / Oberstufe Erwachsene 20 - 22 Uhr	Stefanie Gellert Zumba Fitness Kurs 20.30-21.30 Uhr	Tischtennis 19:00 bis open end		

TT-Abt.

Skiabt.

Karate-Abt.