

Trainingszeiten - Gesamtverein

Trainingszeiten des TuS Zwingenberg **nur** Jakob-Delp-Halle, Wiesenpromenade 5 Stand: 07/21

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Gaby Dusenberg Stretching und Pilates 9 - 10 Uhr	Andrea Vetter REHA 1 Kurs 9.00 - 09.50 Uhr	Maja Harmas Frauengym 1 09.00 - 09.50 Uhr	Camila Visconti Pilates flow 9.15 - 10.10 Uhr	Andrea Holdt Pilates f.d. Rücken 09.00 - 09.50		
Anette Klüber-Meyer Wirbelsäulen- gymnastik 10.00-11.00	Andrea Vetter REHA 2 Kurs 10.10 - 11.00 Uhr	Maja Harmas Frauengym 2 10.00 - 10.50 Uhr	Sanela Leis Bodystyling 10.15 - 11.15 Uhr	Andrea Holdt Fit und stabil 10.00 - 10.50 Uhr		Karate DAN Training Erwachsene 10 - 12 Uhr
	Andrea Vetter REHA Gym Kurs 11.20 - 12.10 Uhr		Sanela Leis REHA 6 Innere Medizin Kurs 11.30 - 12.20 Uhr			
Sanela Leis REHA 4 Kurs 14.00 - 14.50		Sanela Leis REHA 5 Kurs 13.00 - 13.50 Uhr				
Sanela Leis REHA 9 Kurs 15.10 - 16.00		Sanela Leis REHA 3 Kurs 14.30 -15.30 Uhr		Kindertraining: Springen-Toben- Balancieren 15.30 -16.30 Uhr	Karate Mittel- / Oberstufe Erwachsene 16 - 18 Uhr	
		Anette Halli Eltern-Kind-Turnen von 3-4 Jahren 16.00 - 17.00 Uhr	Charlotta & Milena Kindertanzen 16.30 -17.30 Uhr		Karate Mittel- / Oberstufe Erwachsene 16 - 18 Uhr	
	Anette Klüber-Meyer REHA 8 Orthopädie Kurs 17.30 - 18.20 Uhr	Anette Halli Eltern-Kind-Turnen von 5-5 Jahren 17.00 - 18.00 Uhr				
Gaby Dusenberg Bauch-Beine-Po 18 - 19 Uhr	Workout 18.30-19.30 Uhr	Michael Brudy Gymnastik für Männer 18.00 - 19.00 Uhr	Sandra Gerhard BodyShape 18.30-19.30	Sandra Gerhard BodyFit 18.00 - 19.00 Uhr		
Sandra Hallstein Workout 19 - 20 Uhr	Tischtennis 19:30 bis open end		Stefanie Gellert Zumba Fitness Kurs 19.30-20.30 Uhr	Tischtennis 19:00 bis open end		
Skiabteilung Wolfgang / Burkhard Skiyymnastik 20 - 21:15 Uhr		Karate Mittel- / Oberstufe Erwachsene 20 - 22 Uhr				

TT-Abt.

Skiabt.

Karate-Abt.