

Trainingsplan ab 26.10.2020

Montag:

14:30 – 18:00 Uhr Leistungsturnen, Turnhalle Wellendorf (Ansage von den Trainern)

15:15 – 15:45 Uhr Eltern-Kind-Turnen

16:00 – 19:00 Uhr Trampolin (3 feste Gruppen)

17:30 – 18:30 Uhr Ganzkörpertraining nach Pilates (Physio Fit)

19:00 – 20:00 Uhr Männerfitness mit Manuel Grüter

18:30 – 19:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik (mit Birgit in der Turnhalle)

20:00 – 22:00 Uhr Volleyball

Dienstag:

18:30 – 19:30 Uhr Gesundheitssport bei Erika

19:30 – 20:30 Uhr Ganzkörpertraining mit Workout (Carla)

Mittwoch:

14:30 – 15:30 Uhr Jungenturnen

15:30 – 16:00 Uhr Kleinkindturnen 3-Jährige

16:10 – 16:40 Uhr Kleinkindturnen 4-Jährige

16:50 – 17:20 Uhr Kleinkindturnen 5 u. 6-Jährige

17:30 – 19:00 Uhr Tischtennis- Jugend

ab 19:00 Uhr Tischtennis- Herren

18:00 – 19:00 Uhr Bewegungsspaß mit Senioren

19:00 – 20:00 Uhr Ganzkörpertraining mit Workout (Carla)

Donnerstag:

09:30 – 10:30 Uhr Walken mit Workout (Treff an der Turnhalle) Leitung: Laura Papendorf

14:30 – 15:30 Uhr Mädchenturnen

15:30 – 19:00 Uhr Leistungsturnen (feste Gruppen/Absprache mit den Trainern)

17:00 – 18:00 Uhr Tanzen 1. bis 3. Klasse (Helena)

18:00 – 19:00 Uhr Tanzen ab 5. Klasse (Anna)

19:30 – 20:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

Freitag:

15:00 – 17:00 Uhr Trampolin- Wettkampfgruppe

14:30 – 18:00 Uhr Leistungsturnen (Ansage von den Trainern)

17:00 – 18:15 Uhr Yoga

17:30 – 19:00 Uhr Tischtennis – Jugend

ab 19:00 Uhr Tischtennis - Herren