

Turn- und Schwimmverein von 1897 Bad Rothenfelde e.V.



Übungsplan ab 26.10.2020

... wir bewegen alle!!!

www.TuS-Bad-Rothenfelde.de

Turnen und Gymnastik für Kinder



Tag	Uhrzeit	Thema	Ort*
Montag	16:00 - 17:00	Eltern Kind Turnen	G
	17:00 - 18:00	Eltern Kind Turnen	G
	16:00 - 17:30	Kraft- und Ausdauer Trampolinspringer**	S/H
Dienstag	15:00 - 16:00	Turnen und Bewegungsspiele für Kindergartenkinder	G
	16:00 - 17:00	Turnen und Bewegungsspiele für Grundschul Kinder	G
Mittwoch	16:30 - 17:30	Turnen und Bewegungsspiele für Kindergarten Kinder	G
	17:30 - 18:30	Turnen und Bewegungsspiele für Grundschul Kinder	G
	19:30 - 21:00	Turnen für Fortgeschrittene/ Show-Gruppe	H
Donnerstag	15:00 - 15:45	Handstandwerkstatt	G
	15:45 - 16:45	Turnen und Bewegungsspiele für Kindergarten Kinder	G
	16:45 - 17:45	Mädchensport ab der 5. Klasse	G
Freitag	15:30 - 17:00	Gerätefördergruppe	G
	17:00 - 18:00	Airtrack & Minitramp ab der 1. Klasse	G
	17:00 - 19:00	Airtrack & Minitramp ab der 5. Klasse	G
Samstag	10:00 - 12:00	Leistungsturnen für Kinder & Erwachsene	G
	11:30 - 13:00	Turnen für Fortgeschrittene/Showgruppe	G

Badminton



Tag	Uhrzeit	Thema	Ort*
Montag	16:00 - 17:30	Schüler / Jugend	S
	20:00 - 22:00	Erwachsene	S
Freitag	16:30 - 18:30	Schüler / Jugend	S
	20:00 - 22:00	Erwachsene Fortgeschrittene	S

Volleyball



Tag	Uhrzeit	Thema	Ort*
Freitag	20:00 - 22:00	Männer	S
Sonntag	09:30 - 13:00	Mixed	G

Tischtennis



Tag	Uhrzeit	Thema	Ort*
Montag	20:00 - 22:00	Erwachsene	S

** unter Vorbehalt und Rücksprache mit den Übungsleiter.

Allgemeiner Sport für Erwachsene

Tag	Uhrzeit	Thema	Ort*
Montag	09:30 - 10:30	Tabata	S/H
	10:30 - 11:30	Zumba Gold	S/H
	18:00 - 19:00	Bauch-Beine-Po	G
	20:00 - 21:00	Wirbelsäulengymnastik	G
Dienstag	08:30 - 09:30	Gymnastik für Frauen	H
	10:30 - 11:30	Gesundheitssport für Senioren	H
	17:00 - 18:00	HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	G
	19:00 - 20:00	Tabata	G
	20:00 - 21:00	Fitness für Frauen	G
Mittwoch	09:00 - 10:00	HITT (Hochintensives Intervalltraining)	H
	10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik	H
	11:00 - 12:00	Faszientraining & Entspannung	H
	18:30 - 19:30	Wirbelsäulengymnastik	H
	18:30 - 19:30	Flexibar	G
Donnerstag	17:00 - 18:00	Walken	HE
	17:45 - 18:30	Tabata	G
	20:30 - 22:00	Fitness für Männer	S
Freitag	09:00 - 10:00	Powerfitness für Frauen	H
Samstag	10:00 - 12:00	Turnen & Fitness für Erwachsene	G

Schwimmen



Tag	Uhrzeit	Thema	Ort*
Montag	17:00 - 18:00	Nachwuchs	C
	18:00 - 19:00	Fortgeschrittene und Leistungsgruppe	C
	19:00 - 20:00	Master	C
Mittwoch	18:00 - 19:00	Leistungsgruppe	C
Donnerstag	19:00 - 20:00	Leistungsgruppe	V

Tanz & Aerobic



Tag	Uhrzeit	Thema	Ort*
Montag	19:00 - 20:00	Aerobic	G
Dienstag	18:00 - 19:00	Zumba	G
Mittwoch	19:30 - 20:30	Hotstepper	S
Donnerstag	15:15 - 16:00	Jazzdance	S
	18:30 - 19:30	Step Aerobic	G
	19:30 - 20:30	Hip Hop ab 14 Jahre	G
Freitag	14:45 - 15:30	Tanzen für Kindergarten Kinder	G
Samstag	14:00 - 15:00	Clip Art Dancing ab der 3. Klasse	G

Teilnehmerzahl bedingt durch Covid 19 begrenzt, daher ist eine vorherige telefonische Anmeldung notwendig

Infos und Anmeldung:
Sabine Vinke, Tel.: 05424 1849 (Anrufbeantworter)
oder per Mail: info@tus-bad-rothenfelde.de