

TV Weitersburg – Übungsstundenplan

Angebote für Erwachsene:

Montags

10-11.30 Uhr: Fit in die Woche – Frauengymnastik in der Vereinshalle – Maria Schwantuschke

20-22 Uhr: Fitness gestandene Männer, Vereinshalle/Boulefeld - Heribert Sauerborn

Dienstags

19 -20 Uhr: Bodyfit, Vereinshalle –Katharina Keßler

17.00-17.45 Uhr und 17.45 – 18.30 Uhr: Aquafitness, BFW Vallendar - Gertrud Hoffmann

Mittwochs

16.30 – 18 Uhr: Frauengymnastik 40+, Vereinshalle – Ika Burghard

18-19 Uhr: Zumba (auf Kursbasis), Vereinshalle – Elke Müller

19-20 Uhr: Pilates (auf Kursbasis), Vereinshalle – Elke Müller

19-20 Uhr: Frauengymnastik 60+, Schulturnhalle – Karin Weller

20-22 Uhr: Tischtennis, Vereinshalle – Robert Zahler-Jung

20-22 Uhr: Badminton, Konrad-Adenauer-Schule, Vallendar – Wolfgang Wagner

Donnerstags

19-20 Uhr: Full Body Workout, Schulturnhalle - Nicole Risse

Freitags

19-20 Uhr: Hoop fit, Vereinshalle, Katharina Keßler

20-22 Uhr: Ü 30 Männer, Schulturnhalle/Sportplatz – Jörn Daleki

Samstags

8-9 Uhr: Aquafitness, Christa-Herzog-Schule Engers – Gertrud Hoffmann

Auch die Kids kommen bei uns nicht zu kurz:

Montags

15.30 – 17 Uhr: Turnstunde für Kinder im Kindergartenalter (gemischt), Vereinshalle –Julia Meurer, Jana Schröder, Lena Otto

15.30-17 Uhr: Rollsport Trockentraining, Schulturnhalle, Heidrun Schneider

17-19 Uhr: Leistungsriege Mädchen, Schulturnhalle, Katja Krämer, Beate Wingender

Dienstags

15-16 Uhr: TVW Dance Kids, Vereinshalle, Dajana Leppin

16-17 Uhr: Ran an die Geräte – für Vorschulkids und Erstklässler (Jungen)

17-18 Uhr: Ran an die Geräte – für Vorschulkids und Erstklässler (Mädchen), Vereinshalle –Regina Stein, Jana Schröder, Merle Schmengler

Mittwochs

16-17 Uhr: Eltern-Kind-Turnen, Schulturnhalle – Angelika Groß, Tugba Düsünmez, Claudia Simonis

17.30-19 Uhr: Gerätturnen für Jungs ab 2. Klasse, Schulturnhalle – Clemens Unckell, Annabelle Unckell, Hagen Keßler

Freitags

15-16 Uhr: Gerätturnen Mädchen, 2.+3. Klasse, Vereinshalle –Katja Krämer, Theresa Krämer

16-17.30 Uhr: Gerätturnen Mädchen ab 4. Klasse, Vereinshalle – Theresa Krämer, Nora Knecktys, Franziska Kup

17.30 – 18.30: TVW Dance Kids, Vereinshalle, Dajana Leppin

18-20 Uhr: Leistungsriege Mädchen, Schulturnhalle, Katja Krämer, Beate Wingender

In allen Gruppen sind Neueinsteiger herzlich willkommen.

Für die Kurse und für Aquafitness ist eine Anmeldung erforderlich, weitere Informationen bei info@tv-weitersburg.de oder 0160 95330777 (Aquafitness). Für alle anderen Gruppen gilt: einfach hingehen, ausprobieren und mitmachen.