



Angebote des TSV 03 Sievershausen in der Walter-Kolb-Turnhalle

(Stand Wiederbeginn 17.01.2022)

<u>Montag</u>	08.30 - 09.30 Uhr	Sportliches Gedächtnistraining
	16.00 - 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen (ab 24.01.)
	17.00 - 18.00 Uhr	Kinderturnen (ab 24.01.)
	18.00 - 19.00 Uhr	Gesundheitssport für Frauen
	19.00 - 20.00 Uhr	Gesundheitssport gemischt
<u>Dienstag</u>	17.00 - 18.00 Uhr	Selbstverteidigung Kids (4 - 12 Jahre)
	18.00 - 19.00 Uhr	Selbstverteidigung Erwachsene
<u>Mittwoch</u>	08.00 - 09.00 Uhr	Die Frühaktiven (über Beginn wird gesondert informiert)
	16.00 - 17.00 Uhr	Ballspielgruppe (4 bis 6 Jahre) (über Beginn wird gesondert informiert)
	18.00 - 19.00 Uhr	Body Workout
	19.30 - 20.30 Uhr	Zumba
<u>Donnerstag</u>	16.00 - 17.00 Uhr	Mädchenturnen (6 bis 10 Jahre)
	17.00 - 18.00 Uhr	Mädchenturnen (ab 10 Jahre)
	18.00 - 19.15 Uhr	Präventive Wirbelsäulengymnastik (über Beginn wird gesondert informiert)
	19.30 - 20.30 Uhr	Yoga
<u>Freitag</u>	17.15 - 18.15 Uhr	Hip Hopp (6 bis 10 Jahre)
	18.15 - 19.00 Uhr	Rehasport
	19.00 - 20.30 Uhr	Männerturnen