

## TV Stierstadt, Trainingsplan 2018 - 2

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			
<b>Trendsport</b> (TVS-01/03/04)	19:30-21:00 [Abt. 104]	IGS 4	Rückenschule alle ab 18. J [Helga Steinmetz]	9:00-10:30 [Abt. 101]	VTH	Rückenfit mit Kleingeräten [Barbara Korf]	11:00-12:00	VTH	Jedermann IB-Verein V. Hombach	9:30-10:30 [Abt. 303]	VTH	Fit ab 60 alle ab 60 Jahren [Angie Petersen]]	9:30-10:30 [Extra-Kurs]	VTH	Pilates [S. Pitschulat-Brauer]	
	19:00-20:00 [Abt. 105]	VTH	Body-Workout Männer ab 16 J. [Sabine, Katharina]	20:00-21:00 [Abt. 103]	IGS 2	Rückenfit mit Pezziball und Theraband [Angie Petersen]	19:00-20:00 [Abt. 106]	VTH	Body-Workout Frauen ab 16 Jahren [Katharina Peschel]	10:45-12:15 [Abt. 302]	VTH	Fit ab 50 alle ab 50 Jahren [Angie Petersen]	10:30-11:30 [Extra-Kurs]	VTH	Yoga [S. Pitschulat-Brauer]	
	20:00-21:30 [Abt. 301]	VTH	Fitness-Gymnastik Frauen ab 30 J. [Ingrid Christ] (TVS-03)				20:00-21:00 [Abt. 102]	VTH	Body-Workout meets Pilates [Katharina Peschel]					18:00-19:00 Okt.-März [Abt. 107]	VTH	Skigymnastik ab 16 Jahren [Sabine Reitershan]
							20:00-21:45 [Abt. 401]	VTH	Jedermann ab 40 Jahre [Arthur Harle] (TVS-04)					18:00-19:00 April - Sept. [Abt. 108]	VTH	Functional-Indoor/Outdoor- Tra. [Sabine Reitershan]
<b>Bad- minton</b> (TVS-02)	20:00-22:00 [Abt 201]	IGS 5	Mixed alle ab 16 Jahren [ ]													
	20:00-22:00 [Abt 201]	IGS 6	Mixed alle ab 16 Jahren [ ]													
<b>Kinder- u. Jugendsport / Leichtathletik</b> (TVS-05)	16:00 – 17:15 [Abt. 510]	VTH	Eltern-Kind Turnen 1,5 – 3 Jahre [Dagmar Metzler]				15:45 – 16:45 [Abt. 520]	VTH	Kinderturnen 4 - 5 Jahre [Dagmar Metzler]				14:45-15:45 [Abt. 512]	VTH	Mädchenturnen 6-8 Jahre [Samira Wirth]	
	17:30 – 18:45 [Abt. 522]	VTH	Fit for girls Mädchen 8-11 Jahre [Dagmar Metzler]				16:30-18:00 [Abt. 525]	IGS 6	Turnparcours 7 - 11 Jahre [Frank Rötzel]				15:45-17:15 [Abt. 511]	VTH	Eltern-Kind Turnen 2-4 Jahre [Samira Wirth]	
	17:00-18:30 [Abt. 540]	IGS 1+2	Leichtathletik alle 5-9 Jahre [Herles, Dinger, Klaas]				17:00-18:00 [Abt. 530]	IGS 3	Ballspiele alle 6-9 Jahre [Dagmar Metzler]							
							18:00-19:00 [Abt. 531]	IGS 6	Basketball 8 - 13 Jahre [Claudia Metzler]							
							17:00 – 18:30 [Abt. 541]	IGS 1 + 2	Leichtathletik 8-11 Jahre [Kraffzick,Röhm,Aumüller]							
							18:30-20:00 [Abt. 542]	IGS 1 + 2	Leichtathletik alle 11+ Jahre [Wolfgang Kubisch]							
<b>Karate</b> (TVS-06)	18:00-19:30 [Abt 601]	GYM 3	Anfängeralle ab 15 Jahren [Alexandra Engel]				19:30-20:30 [Abt 601]	EKS4	Kata-Training Heian Katas [Alexandra Engel]				19:00-20:00 [601]	IGS 5+6	Unterstufentraining 9.-7. Kyu [Alexandra Engel]	
	19:30-20:30 [Abt 601]	GYM3	Unterstufentraining alle ab 15 Jahren [Alexandra Engel]				20:30-21:30 [Abt 601]	EKS4	Training-Oberstufe Sentei+Shintei Katas [Marcus Engel]				20:00:21:30 [Abt 601]	IGS 5+6	Mittel-/Oberstufe ab 6.Kyu [Marcus Engel]	
	20:30-22:00 [Abt 601]	GYM3	Oberstufentraining (6.Kyu-DAN) [Marcus Engel]				21:30-22:00 [Abt 601]	EKS4	Kumiteformen Kihon Ippon [Marcus Engel]							

