

TV Stierstadt, Trainingsplan 2019 -4

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			
Trendsport (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 70 alle ab 70 Jahren [Angie Petersen]	18:00-19:00 Okt.-März [Abt. 107]	VTH	Skigymnastik ab 16 Jahren [Sabine Reitershan]	
	19:00-20:00 [Abt. 105]	VTH	Body-Workout Männer ab 16 J. [Sabine, Katharina]	20:30-21:45 [Abt. 103] Winter	IGS 1	Rückenfit mit Pezziball und Theraband [Angie Petersen]	19:00-20:00 [Abt. 106]	VTH	Body-Workout Frauen ab 16 Jahren [Katharina Reitershan]	10:45-12:15 [Abt. 302]	VTH	Fit ab 60 alle ab 60 Jahren [Angie Petersen]	18:00-19:00 April - Sept. [Abt. 108]	VTH	Functional-Indoor/Outdoor- Tra. [Sabine Reitershan]	
	20:00-21:30 [Abt. 301]	VTH	Fitness-Gymnastik Frauen ab 30 J. [Angie Petersen]	19:30-20:45 [Abt. 103] Sommer	IGS 1	Rückenfit mit Pezziball und Theraband [Angie Petersen]	20:00-21:00 [Abt. 102]	VTH	Body-Workout meets Pilates [Katharina Reitershan]	20:00-21:00 [Extra Kurs] [Vorname Nachname]	VTH	Zumba				
				[Extra-Kurs] [Vorname Nachname]	VTH	Yoga [Shaminda-Paul]	20:00-21:45 [Abt. 401]	VTH	Jedermann ab 60 Jahre [Arthur Harle]							
Bad- minton (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 []													
Kinder- u. Jugendsport / Leichtathletik (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]	
	17:00-18:30 [Abt. 540]	IGS 1+2	Leichtathletik alle 5-9 Jahre [Herles, Dinger, Klaas]				16:30-18:00 [Abt. 525]	IGS 1	Turnparcours 9 - 13 Jahre [Frank Rötzel]				15:45-17:15 [Abt. 511]	VTH	Eltern-Kind Turnen 2-4 Jahre [Samira Wirth]	
							17:00-18:00 [Abt. 530]	IGS 3	Ballspiele alle 6-9 Jahre [Dagmar Metzler]							
							18:00-19:00 [Abt. 531]	IGS 1	Basketball 8 - 13 Jahre [Jan Schilling]							
							17:00 – 18:30 [Abt. 541]	IGS 2	Leichtathletik 8-11 Jahre [Kraffzick, Schultz]							
							18:30-20:00 [Abt. 542]	IGS 1 + 2	Leichtathletik alle ab 12 Jahre [Wolfgang Kubisch]							
Karate (TVS-06)	18:00-19:30 [Abt 601]	GYM 3	Anfängeralle ab 15 Jahren [Alexandra Engel]	15:30-16.15 [601]	VTH	Karate + Selbstverteidig. Anfänger Kinder [Alexandra Engel]	19:30-20:30 [Abt 601]	EKS4	Kata-Training Heian Katas [Alexandra Engel]							
	19:30-20:30 [Abt 601]	GYM3	Unterstufentraining alle ab 15 Jahren [Alexandra Engel]	16:15-17.00 [601]	VTH	Karate + Selbstverteidig. Fortgeschr. Kinder [Alexandra Engel]	20:30-21:30 [Abt 601]	EKS4	Training-Oberstufe Sentei+Shintei Katas [Marcus Engel]			19:00-20.00 [601]	IGS 5+6	Unterstufentraining 9.-7. Kyu [Alexandra 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]			20.00:21.30 [Abt 601]	IGS 5+6	Mittel-/Oberstufe ab 6.Kyu [Marcus Engel]		

