

# Kursplan Gymnastik-Abteilung des SV Tennenlohe



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 – 9.30 Uhr <i>Fit in die Woche</i> GR	8.30 – 9.30 Uhr <i>Gymnastik 50+</i> TH	8.30 – 9.30 Uhr <i>Gesundheitstraining Haltung&amp;Bewegung 1</i> GR		8.00 – 9.00 Uhr <i>Nordic Walking</i> <i>Feuerwehrhaus</i>
		9.30 – 10.30 Uhr <i>Gesundheitstraining Haltung&amp;Bewegung 2</i> GR		8.30 – 10.00 Uhr <i>Wellness Yoga</i> GR
		10.30 – 11.30 Uhr <i>Gesundheitstraining Haltung&amp;Bewegung 3</i> GR		
15.30 – 16.30 Uhr <i>Dance4Kids</i> GR <b>Neu!</b>	15.45 – 17.00 Uhr <i>Eltern-Kind-Turnen</i> TH	15.30 – 16.30 Uhr <i>Geräteturnen I (5-8 Jahre)</i> TH	15.30 – 16.30 Uhr <i>Kinderturnen 1 (1./2. Klasse)</i> TH	
16.30 – 17.30 Uhr <i>Dance4Teens</i> GR <b>Neu!</b>		16.30 – 17.30 Uhr <i>Geräteturnen II (ab 9 Jahre)</i> TH	16.30 – 17.30 Uhr <i>Kinderturnen 2 (3./4. Klasse)</i> TH	
17.30 – 18.30 Uhr <i>Faszientraining</i> GR	17.00 – 18.00 Uhr <i>Fit4Fun</i> GR <b>Neu!</b>	17.00 – 18.00 Uhr <i>Workout4Teens</i> GR		
	<i>Ball-Bambinis</i> TH <b>Neu!</b>			
18.30 – 19.30 Uhr <i>Stretch&amp;Relax Aroha/Kaha</i> GR	18.00 – 19.00 Uhr <i>Piloga</i> GR	18.00 – 19.00 Uhr <i>Workout Mix</i> GR <b>Neu!</b>	18.00 – 19.00 Uhr <i>Fitnessgymnastik</i> GR	
	19.00 – 20.00 Uhr <b>ZUMBA</b> TH	19.00 – 20.00 Uhr <i>Pilates Workout</i> TH <b>Neu!</b>	19.00 – 20.00 Uhr <i>Bodywork Surprise</i> GR	
			20.00 – 21.30 Uhr <i>Funktionelle Gymnastik</i> GR	

**Ansprechpartner:** Bettina Prinz  
bettinaprinz@svtennenlohe.de

**Trainingsort:** TH: Turnhalle, GR: Gymnastikraum, beides Zugang über die Ostseite der Turnhalle

Kinderkurse sind **schwarz**  
Erwachsenenkurse sind **blau**

**Weitere Informationen auf unserer Homepage:** [www.svtennenlohe.de](http://www.svtennenlohe.de)

**Kommt vorbei!!**

**Wir freuen uns über viele neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen!**