



Kursplan Gymnastik-Abteilung SV Tennenlohe (Stand Januar 2026)

@gymnastik.svt



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30 - 9:30 (GR) PhysioFit in die Woche		8:30 - 9:30 (GR) Wirbelsäulen-gymnastik		8:00 - 9:00 (Feuerwehrhaus) Nordic Walking	9:30 – 10:30 (GR) Sweat & Flow	9:00 - 10:00 (Feuerwehrhaus) Laufgruppe
	9:30 - 10:30 (online) Gymnastik 50+	10:00 - 11:00 (Kath.GZ) Vitalgymnastik		9:15 - 10:30 (GR) Yoga Flow & Relax	9:00 - 10:00 (TH) Eltern-Kind-Turnen 1	10:00 - 11:00 (GR) Fit and Shape
					10:00 – 11:00 (TH) Eltern-Kind-Turnen 2	
					11:00 – 12:00 (TH) Basket Bande	Neu!
	15:30 - 17:00 (TH) Gerätturnen (6 - 10 Jahre)		15:30 - 16:30 (TH) Schülerturnen 1 (1./2. Klasse)			
16:00 - 17:00 (GR) Full Body Workout		16:00 - 17:00 (TH) Eltern-Kind-Turnen (1,5 - 4 Jahre)	16:30 - 17:30 (TH) Schülerturnen 2 (3./4. Klasse)			
17:00 - 18:00 (GR) Faszien-Training	17:00 - 18:00 (GR) Pilates Variationen Workout	17:00 - 18:00 (TH) Basketball Kids (8-12 Jahre)	17:00 - 18:00 (GR) Vinyasa Flow Yoga	16:00 - 17:00 (Gerd-Lohwasser-Halle) Friday Motion	Neu!	
17:30 - 18:30 (TH) Workout4Teens (ab 12 Jahren)	17:00 - 18:00 (TH) Ball-Bambinis (4 - 6 Jahre)	18:00 - 19:00 (TH) Basketball Young Adults (ab 13 Jahre)	18:00 - 19:30 (vor der TH) Laufgruppe	17:00 - 18:00 (Gerd-Lohwasser-Halle) Kraft-Zirkeltraining		
		17.30 – 18.00 (GR) Bauch-Beine-Po	18:00 - 19:00 (GR) FITal Class 5	18:00 - 19:00 (GeLo) Freies Krafttraining	Folgt uns auf Instagram: 	
Neu!	18:00 - 19:00 (GeLo) Freies Krafttraining	18:00 - 19:00 (GR) Step Aerobic				
	19:15 - 20:15 Zumba (TH)	19:00 - 20:00 (TH) Body in Balance	19:00 - 20:00 (GR) Bodywork Surprise			
		20:00 - 21:00 (TH) Calisthenics				

Seniorenkurse | **Kinderkurse** | **Erwachsenenkurse**

GR: Gymnastikraum | TH: Turnhalle | Kath. GZ: Katholisches Gemeindezentrum, großer Saal |

GeLo: Gerd-Lohwasser-Halle, Hartmannstraße 114 | Fitnessparcours Eltersdorf, Konrad-Haußner-Strasse