













Kursplan Gymnastik-Abteilung SV Tennenlohe (Stand Juli 2026)

@gymnastik.svt



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|--|---|---|--|---|
| 8:30 - 9:30 (GR) PhysioFit in die Woche |  | 8:30 - 9:30 (GR) Wirbelsäulengymnastik |  | 8:00 - 9:00 (Feuerwehrhaus) Nordic Walking | 9:30 – 10:30 (GR) Sweat & Flow | |
| | 9:30 - 10:30 (online) Gymnastik 50+ | 10:00 - 11:00 (Kath.GZ) Vitalgymnastik 1 | 10:00 - 11:00 (Kath.GZ) Vitalgymnastik 2 | 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 | |
| | 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-Lochwasser-Halle) Friday Motion | |  |
| 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 (Sommerzeit) 16:00 (Winterzeit) (vor der TH) Laufgruppe | 17:00 - 18:00 (Gerd-Lochwasser-Halle) Kraft-Zirkeltraining | | |
| | | 17.30 – 18.00 (GR) Bauch-Beine-Po | | 18:00 - 19:00 (GeLo) Freies Krafttraining | Folgt uns auf Instagram:  @GYMNASTIK.SVT  Pluspunkt Gesundheit <small>DEUTSCHER TURNER-BUND</small> | |
| | 18:00 - 19:00 (GeLo) Freies Krafttraining | 18:00 - 19:00 (GR) Step Aerobic | 18:00 - 19:00 (GR) FITal Class 5 | | | |
|  | 19:00 - 20:00 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-Lochwasser-Halle, Hartmannstraße 114