

# Turnverein Niebelsbach 1903 e.V.

## Im (Sp)ort die Nummer Eins !



Der Fitnessplan für die ganze Familie

Für wen, wann was in der TVN Halle geboten wird !

Wochentag	Programmpunkt	Übungsleiter/in	Uhrzeit
<b>MONTAG</b>	Karate Kinder Gruppe (Alter 5 - 13 Jahre)	Klaus Lukosek (TVO)	
		Ralf Kneller (TVN)	18:00 - 19:00 Uhr
	Ab in die Fitness Welt	Marie-Josephine Faas	19:00 - 20:00 Uhr
	Tischtennis	Sandra Herrigel	20:00 - 21:30 Uhr
<b>DIENSTAG</b>	Fitness Mix Kurs (nach Absprache zzgl. Kursgebühren)	Carola Siebler	09:00 - 10:00 Uhr
	Dance Kids Mädchen und Jungs 1 - 4 Klasse	Sandra Mayer Valentina Carbon	16:30 - 17:15 Uhr
	Fitness Boxen für Jugendliche Mädchen und Jungs 10 - 15 Jahre	Jeanette Hinkel	17:30 - 18:30 Uhr
	Cross-Fit Training Kurs (nach Absprache zzgl. Kursgebühren)	Jeanette Hinkel	18:30 - 19:30 Uhr
	Fitness und Gymnastik für Frauen	Inge Hujara	20:00 - 21:30 Uhr
<b>MITTWOCH</b>	Senioren Gymnastik	Inge Hujara	09:30 - 10:30 Uhr
	Eltern-Kind Turnen	Nicole Gantikow	15:30 - 16:30 Uhr
	Tanzen für 4 - 7 Jährige	Katharina Rodegher	17:00 - 17:30 Uhr
	Fitness-Box Kurs (nach Absprache zzgl. Kursgebühren)	Jeanette Hinkel	18:45 - 19:45 Uhr
	Bogenschießen Anfänger & Fortgeschrittene	Steffen Bonsack	20:00 - 22:00 Uhr
<b>DONNERSTAG</b>	Badminton	Andy Dharsono	19:00 - 20:15 Uhr
	Badminton	Andy Dharsono	19:00 - 20:15 Uhr
<b>FREITAG</b>	Spiel & Spaß bei den Vorschulkindern	Ilona Haffner	14:30 - 15:15 Uhr
	Mädchenturnen ab Klasse 1	Ilona Haffner	15:30 - 16:15 Uhr
	Dance Teens ab Klasse 5	Anke Carbon	16:15 - 17:00 Uhr
	Sport-Schelmies Männer ab 40	Andreas Carbon	17:15 - 18:45 Uhr
	Fitness-Box Kurs (nach Absprache zzgl. Kursgebühren)	Jeanette Hinkel	19:00 - 20:00 Uhr
	Cross-Fit Training Kurs (nach Absprache zzgl. Kursgebühren)	Jeanette Hinkel	20:00 - 21:00 Uhr
	Nordic Walking Treffpunkt: Turnhalle Niebelsbach	Leni Wolfinger	Winter: 18:00 Uhr Sommer: 15:00 Uhr

**Ansprechpartner:**

**Petra Heidlauf und Nicole Gantikow (Sportliche Leitung TVN)**

**Email: [info@tv-niebelsbach.de](mailto:info@tv-niebelsbach.de)**