

# 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>	<b>Karate</b> Kinder Gruppe (Alter 5 - 13 Jahre)	Klaus Lukosek (TVO)	
		Ralf Kneller (TVN)	18:00 - 19:00 Uhr
	<b>Ab in die Fitness Welt</b>	Marie-Josephine Faas	19:00 - 20:00 Uhr
	<b>Tischtennis</b>	Sandra Herrigel	20:00 - 21:30 Uhr
<b>DIENSTAG</b>	<b>Fitness Mix Kurs</b> (nach Absprache zzgl. Kursgebühren)	Carola Siebler	09:00 - 10:00 Uhr
	<b>Dance Kids</b> Mädchen und Jungs 1 - 4 Klasse	Valentina Carbon	16:30 - 17:15 Uhr
	<b>Fitness Boxen für Jugendliche</b> Mädchen und Jungs 10 - 15 Jahre	Jeanette Hinkel	17:30 - 18.30 Uhr
	<b>Cross-Fit Training Kurs</b> (nach Absprache zzgl. Kursgebühren)	Jeanette Hinkel	18:30 - 19:30 Uhr
	<b>Fitness und Gymnastik für Frauen</b>	Inge Hujara	20:00 - 21:30 Uhr
<b>MITTWOCH</b>	<b>Senioren Gymnastik</b>	Inge Hujara	09:30 - 10:30 Uhr
	<b>Eltern-Kind Turnen</b> Mädchen und Jungs 1 - 4 Jahre	Nicole Gantikow	15:15 - 16:15 Uhr
	<b>Dance Minis ab 4 Jahren</b> Mädchen und Jungs ab 4 Jahren	Katharina Rodegher	16:30 - 17:00 Uhr
	<b>Fitness-Box Kurs</b> (nach Absprache zzgl. Kursgebühren)	Jeanette Hinkel	18:45 - 19:45 Uhr
	<b>Bogenschießen</b> Anfänger & Fortgeschrittene	Steffen Bonsack	20:00 - 22:00 Uhr
<b>DONNERSTAG</b>	<b>Slackline-Parcours für Jungs ab 6 Jahren</b>	Caspar Kohn	17:00 - 18:15 Uhr
	<b>Badminton</b>	Andy Dharsono	19:00 - 20:15 Uhr
<b>FREITAG</b>	<b>Turnen, Spiel &amp; Spaß</b> Mädchen und Jungs 5- 10 Jahre	Sandra Mayer Luisa König	15:00 - 16:00 Uhr
	<b>Dance Teens ab Klasse 5</b>	Anke Carbon	16:15 - 17:00 Uhr
	<b>Sport-Schelmies Männer ab 40</b>	Andreas Carbon	17:15 -18:45 Uhr
	<b>Lauftraining</b>	David Klawitter	18:30 - 19:30 Uhr
	<b>Fitness-Box Kurs</b> (nach Absprache zzgl. Kursgebühren)	Jeanette Hinkel	19:00 - 20:00 Uhr
	<b>Cross-Fit Training Kurs</b> (nach Absprache zzgl. Kursgebühren)	Jeanette Hinkel	20:00 - 21:00 Uhr
	<b>Nordic Walking</b> 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)**