

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
Montag	Karate Bonsai-Gruppe (Alter 5 – 8 Jahre) Kinder-Gruppe (Alter 8 – 13 Jahre)	Klaus Lukosek vom TV Obernhausen	17:00 – 18:00 Uhr 18:00 – 19:00 Uhr
	Ab in die Fitnesswelt	Marie-Josephine Faas	19:00 – 20:00 Uhr
	Tischtennis	Sandra Herrigel	20:00 – 21:30 Uhr
Dienstag	FitnessMIX – Kurs (nach Absprache zzgl. Kursgebühr)	Carola Siebler	09:00 – 10:00 Uhr
	Cross-Fit-Training-Kurs (nach Absprache zzgl. Kursgebühr)	Jeanette Hinkel	18:30 – 19:30 Uhr
	Fitness & Gymnastik für Frauen	Inge Hujara	20:00 – 21:30 Uhr
Mittwoch	Senioren-Gymnastik	Inge Hujara	09:30 – 10:30 Uhr
	Mutter-Kind-Turnen (0-3 Jahre)	Nicole Gantikow	15:30 – 16:30 Uhr
	Fitness-Box-Kurs (nach Absprache zzgl. Kursgebühr)	Jeanette Hinkel	18:45 – 19:45 Uhr
	Bogenschießen Anfänger & Fortgeschrittene	Jörg Krämer & Steffen Bonsack	20:00 – 21:30 Uhr
Donnerstag	Badminton - Mix	Andy Dharsono & André Brenk	17:30 – 19:00 Uhr
	Badminton für Fortgeschrittene	Jürgen Mitschele	19:00 – 20:30 Uhr
Freitag	Zumba®-Kurs (nach Absprache zzgl. Kursgebühr)	Liane Sanzone Bichler	09:00 – 10:00 Uhr
	Spiel & Spaß bei den Vorschulkindern bis 6 Jahre	Sandra & Meike Mayer	14:30 – 15:30 Uhr
	Mädchenturnen ab der 1. Klasse	Anke Carbon	15:30 – 16:15 Uhr
	Mädchenturnen ab der 5. Klasse	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. Kursgebühr)	Jeanette Hinkel	19:00 – 20:00 Uhr
	Cross-Fit-Training-Kurs (nach Absprache zzgl. Kursgebühr)	Jeanette Hinkel	20:00 – 21:00 Uhr
	Nordic Walking Treffpunkt: Turnhalle Niebelsbach Im Sommer	Reinhard Boger	Beginn: 18:00 Uhr
Samstag	Nordic Walking Treffpunkt: Turnhalle Niebelsbach Im Winter	Reinhard Boger	Beginn: 15:00 Uhr

Anfragen bzw. Änderungen, oder Hinweise zu Kursgebühren oder ähnlichem direkt an:
olaf.kreuss@tv-niebelsbach.de oder 0170/3858733

Stand: 15.09.2016