

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	Ab in die Fitness Welt	Marie-Josephine Faas	19:00 - 20:00 Uhr
	Tischtennis	Sandra Herrigel	20:00 - 21:30 Uhr
DIENSTAG	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
MITTWOCH	Senioren Gymnastik	Inge Hujara	09:30 - 10:30 Uhr
	Eltern-Kind-Turnen	Julia Reuter Elina Jeck	15:30 - 16:30 Uhr
	Jump and Fun Fitness auf dem Minitrampolin	Christiane Büchele	20:00 - 22:00 Uhr
Donnerstag	Dance Kids Mädchen und Jungs ab 8 Jahren	Cindy Hauser	17:00 - 17:45 Uhr
	Dance Teens Mädchen und Jungs ab 12 Jahren	Cindy Hauser	17:45 - 18:45 Uhr
	Cross-Fit Training Kurs (nach Absprache zzgl. Kursgebühren)	Jeanette Hinkel	19:00 - 20:15 Uhr
FREITAG	Ninja Warrior Training Mädchen und Jungs ab Klasse 5	Christiane Büchele	15:30-16:30 Uhr
	Sport-Schelmies Männer ab 40	Andreas Carbon	17:15 -18:45 Uhr
	Nordic Walking Treffpunkt: Turnhalle Niebelsbach	Leni Wolfinger	Winter:18:00 Uhr Sommer:14:00 Uhr Samstags

Ansprechpartner:

Petra Heidlauf und Nicole Gantikow (Sportliche Leitung TVN)
Email: info@tv-niebelsbach.de