

Wochenplan Breitensport TB-Sporthallen Sommer 2022

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
Zeit	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	Sporthalle	Gymn.-Raum	
09:00	Full-Body-Workout 9.00-10.00		Zumba® Fitness 9.00-10.00	Yoga "Alle" 9.00-10.30			Body-Workout 9.00-10.00		Fitness- gymnastik 9.00-10.00	Yoga "Senioren" 9.00-10.30	
09:15											
09:30											
09:45											
10:00	Rückenfitness & Stretch 10.00-11.00		Zumba® Gold 10.00-11.00		Eltern-Kind-Spiel- stunde 9.30-10.30		Wirbelsäulen- gymnastik 10.00-11.00				
10:15											
10:30											
10:45											
11:00	Sport&Spaß 11.00-12.00			Qi Gong 11.00-12.00	Senioren- gymnastik 10.45-11.45						
11:15											
11:30											
von 12.00-14.00 finden keine Breitensportangebote in den Hallen statt											
14:00									Tohu-Wah-Bohu 4-5Jahre 14.00-15.00		
14:15											
14:30											
14:45											
15:00			Tummelstunde Kinder 2-4Jahre 15.00-16.00						Tummelstunde Geschwister 2-5Jahre 15.00-16.00		
15:15											
15:30	"Ballissimo" 3-4Jahre 15.40-16.15						Modern-Dance 8-12Jahre 15.15-16.15				
15:45											
16:00	"Ballissimo" 5-6Jahre 16.15-17.00		Kicktreff 5-9Jahre 16.00-17.00				PowerHour Kids 10-14Jahre 16.30-17.30				
16:15											
16:30											
16:45											
17:00			Wirbelsäulen- gymnastik 17.00-18.00			Zumba® 17.00-18.00					
17:15											
17:30								Step-Fit 17.30-18.30		Langhantel-Workout 17.30-18.30	
17:45											
18:00	Power & Bodystretch 18.00-19.00	Yoga "Alle" 18.00-19.00	Bauch-Beine-Po 18.00-19.00		Total-Body-Workout 18.00-19.00	Yoga "Alle" 18.00-19.00					
18:15											
18:30							Rückenfitness+ Bauch-Workout 18.30-19.30				
18:45											
19:00	Functional-Training 19.00-20.15	Yoga "Ashtanga" Einsteiger 19.00-20.30				Yoga "Ashtanga" 19.00-20.30				Pilates 18.45-19.45	
19:15											
19:30											
19:45											
20:00								Boot-Camp 20.00-21.00			
20:15											
20:30											
20:45											

Bitte beachten: dieser Wochenplan dient nur als Gesamtübersicht und wird nicht tagesaktualisiert! Das aktuelle Wochenangebot findet ihr im Sportprogramm.

Wochenplan Breitensport externe Sportstätten Sommer 2022

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9:00	Trimmi-Treff Meilwald 9.00-10.00					
9:15						
9:30			Kindergarten-sport Kindervilla 09.30-10.30			
9:45						
10:00						
10:15						
10:30						
10:45		Kindergarten-sport Kinderneest 10.45-11.45				
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
	von 11.45-13.45 finden keine Breitensportangebote statt					
14:00		Kindergarten-sport St.Martin 13.45-14.45	Kindergarten- sport Kindervilla 14.00-15.00	Kindergarten- sport St.Martin 14.00-15.00		
14:15						
14:30		Kindergarten-sport St.Martin 14.45-15.45				
14:45						
15:00						
15:15						
15:30		TohuWahBohu 6-8Jahre Loschge-Schule 15.30-16.30	Tummelstunde 2-4Jahre M.-Poe.-Halle 15.30-16.30		TohuWahBohu 6-8Jahre ASS-Halle 15.30-16.30	
15:45	TohuWahBohu 6-8 Jahre M.-Poe.-Halle 15.45-17.00					
16:00						
16:15						
16:30					Kombi-Stunde 8-12Jahre ASS-Halle 16.30-17.30	
16:45						
17:00						
17:15	TohuWahBohu 4-5Jahre M.-Poe.-Halle 17.15-18.15					
17:30						
17:45						
18:00				Power-Hour für Erwachsene TB- Naturrasen 18.00- 19.00		
18:15	Krafttraining TB-Kraftraum 18.00-19.30					
18:30				Badminton Freizeit MTG 18.30-19.45		
18:45						
19:00						
19:15						
19:30						
19:45		Fitnessgymnas-tik MTG-Halle 19.45-20.45				
20:00				Fitnessgymnas-tik MTG-Halle 19.55-20.55		
20:15						
20:30						
20:45						

Bitte beachten: dieser Wochenplan dient nur als Gesamtübersicht und wird nicht tagesaktualisiert! Das aktuelle Wochenangebot findet ihr im Sportprogramm.