

Trainingszeiten Turnverein Karsau 1919 e. V.

Besuchen Sie uns im Internet: www.tvkarsau.de

Kinder und Jugendliche

J Kinderturnen					<u>Telefon</u>
§ 4 Jahre bis Schuleintritt (eingeteilt in zwei Gruppen)	Dienstag	15:00 - 17:00 Uhr	Katja Storf Katja Grass	(79 70 88)	
§ 1. - 4. Klasse	Freitag	15:00 - 16:30 Uhr	Steffi Neumann Simone Portmann	(96 66 86) (07624/2090239)	
§ ab 5. Klasse	Montag	17:30 - 19:15 Uhr	Michaela Grass	(79 78 44)	
J Mutter/Vater-Kindturnen	Dienstag	16:00 - 17:00 Uhr	Doris Adelberger	(5 06 86)	
J Rock'n Roll Kinder/Jugendliche	Dienstag	18:30 - 19:30 Uhr	Birgit Hanser	(96 66 58)	

J Leichtathletik

Wintertrainingsplan (nach Herbstferien bis Osterferien):

Montags: 16:00 - 17:00 Halle und/ oder

Hans Winzen (74 88 55)
Markus Rauschkolb, Kurt Gottschalk

Freitags: 17:00 - 18:00 Halle

Sommertrainingsplan (nach Osterferien bis Herbstferien):

Montags: 16:00 - 17:30 Europastadion (bei Sauwetter Halle)

Freitags: 16:00 - 17:30 Europastadion (bei Sauwetter Halle)

Freizeit, Fitness und Ausdauer

J Jedermänner	Montag	20:00 - 22:00 Uhr	Sascha Schulz	(5 03 32)
J Aerobic	Montag	19:00 – 20:00 Uhr	Myriam Wild	
J Fit and Fun, Aerobic	Dienstag	19:30 - 20:30 Uhr	Beate Haßler	(5 93 11)
J Fitness	Mittwoch	20:00 - 21:00 Uhr	Sandra Bühler (0 76 24 / 78 55)	
J Badminton	Freitag	19:00 - 22:00 Uhr	Heike Härtenstein	(79 52 59)
J Nordic-Walking	Dienstag	Winter: 15:00 Uhr; Sommer: 17:00 Uhr;	Chris Wihan (79 51 32)	

Gymnastik für Frauen

J Gesundheitsgymnastik für Ältere	Montag	19:30 - 20:45 Uhr	Chris Wihan	(79 51 32)
J Gymnastik	Mittwoch	15:00 - 16:00 Uhr	Elfriede Höpfl, Irmgard Dresel	
J Gymnastik	Mittwoch	19:00 - 20:00 Uhr	Rita Bär	(52 01)