



TV Lichtenplatz e.V.



Montag	16:30 - 17:30	Senioren-Sport	Bewegung, Prävention, Gesundheit, Gemeinschaft	untere Halle
	18:00 - 19:00	Zumba Kurs	Tanz, Fitness, Rhythmus, Energie, Spaß	untere Halle
	19:15 - 20:15	Reaktivtraining	Dynamik, Kraft, Koordination, Ausdauer	untere Halle
Dienstag	15:30 - 16:30	Eltern-Kind-Turnen (0-3 Jahre)	Bewegung, Spaß, Motorik, Entwicklung	obere Halle
	16:30 - 17:30	Kinter-Turnen (4-6 Jahre)	Spielen, Lernen, Motorik, Koordination, Spaß	obere Halle
	17:30 - 19:00	Tischtennis Kids (ab 8 Jahre)	Schnelligkeit, Präzision, Reaktion, Spiel	obere Halle
	19:00 - 22:00	Tischtennis Erw.	Schnelligkeit, Präzision, Reaktion, Spiel	obere Halle
	18:10 - 19:00	Bikini-Fit Kurs	Straffung, Ausdauer, Muskelaufbau	untere Halle
	19:10 - 20:10	Body-Workout ab 60+	Ganzkörper, Kraft, Ausdauer, Gemeinschaft	untere Halle
Mittwoch	16:00 - 17:30	Schüler-Turnen	Kraft, Koordination, Ausdauer, Geschicklichkeit	untere Halle
	17:55 - 18:55	Core-Training	Stabilität, Kraft, Rumpf	untere Halle
	19:00 - 20:00	Fatburner meets Yoga Kurs	Ausdauer, Fettverbrennung, Entspannung	untere Halle
Donnerstag	15:00 - 16:00	Aquafitness Kurs	Wasser, Bewegung, Gelenkschonend	obere Halle
	15:50 - 16:50	Präventionskurs "Fit bis ins hohe Alter" Präventionskurs "Fit und Gesund"	Bewegung, Vorbeugung, Schutz, Gesundheit, Stärke, Vitalität (von den meisten Krankenkassen bezuschusst)	untere Halle
	17:00 - 18:00	Pilates	Kontrolle, Balance, Tiefenmuskulatur	obere Halle
	19:00 - 22:00	Tischtennis Erw.	Schnelligkeit, Präzision, Reaktion, Spiel	obere Halle
Freitag	16:15 - 17:15	Clip Dancing for Kids Kurs (ab 8 Jahre)	Rhythmus, Ausdruck, Koordination, Freude	obere Halle
	17:30 - 19:00	Tischtennis Kids (ab 8 Jahre)	Schnelligkeit, Präzision, Reaktion, Spiel	obere Halle
	19:00 - 22:00	Tischtennis Erw.	Schnelligkeit, Präzision, Reaktion, Spiel	obere Halle

Kostenloses Schnuppern nach Absprache möglich!

Kontakt für weiter Infos, Fragen und Anmeldungen

Turnwartin: **Bianca Sudmann**

Tel. **0177-8799274** (gerne auch per WhatsApp oder SMS)

oder per Mail: **turnen-kurse@turnverein-lichtenplatz.de**