



Sportangebot TV Bruckhausen 1921 e.V.

	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			
	Neue Halle	Alte Halle	Sonstiges	Neue Halle	Alte Halle	Sonstiges	Neue Halle	Alte Halle	Sonstiges	Neue Halle	Alte Halle	Sonstiges	Neue Halle	Alte Halle	Sonstiges	Neue Halle	Alte Halle	Sonstiges	Neue Halle	Alte Halle	Sonstiges	
08:00 - 08:15 Uhr																						
08:15 - 08:30 Uhr																						
08:30 - 08:45 Uhr																						
08:45 - 09:00 Uhr		Kraft- und Ausdauertraining																				
09:00 - 09:15 Uhr																						
09:15 - 09:30 Uhr					Wirbelsäulengymnastik				Kraft- und Ausdauertraining					Eltern und Kind Turnzwerge								
09:30 - 09:45 Uhr											Yoga	Morning Walking (TVB Treff)										
09:45 - 10:00 Uhr		Stabilisierung Wirbelsäule				Stuhlgymnastik (TVB Treff)									Stuhlgymnastik (TVB Treff)							
10:00 - 10:15 Uhr																						
10:15 - 10:30 Uhr					Yoga				Stabilisierung der Wirbelsäule													
10:30 - 10:45 Uhr						Nordic Walking (Bergschlagweg)															Nordic Walking (Bergschlagweg)	
10:45 - 11:00 Uhr																						
11:00 - 11:15 Uhr																						
11:15 - 11:30 Uhr																						
11:30 - 11:45 Uhr																						
11:45 - 12:00 Uhr																						
12:00 - 12:15 Uhr																						
12:15 - 12:30 Uhr																						
12:30 - 12:45 Uhr																						
12:45 - 13:00 Uhr																						
13:00 - 13:15 Uhr																						
13:15 - 13:30 Uhr																						
13:30 - 13:45 Uhr																						
13:45 - 14:00 Uhr																						
14:00 - 14:15 Uhr																						
14:15 - 14:30 Uhr									Kinderturnen 3 - 6 Jahre													
14:30 - 14:45 Uhr																						
14:45 - 15:00 Uhr																						
15:00 - 15:15 Uhr	Tennis (im Winter)																					
15:15 - 15:30 Uhr		Babyturnen							Tanz und Spiel Grundschule													
15:30 - 15:45 Uhr																						
15:45 - 16:00 Uhr																						
16:00 - 16:15 Uhr																						
16:15 - 16:30 Uhr																						
16:30 - 16:45 Uhr																						
16:45 - 17:00 Uhr																						
17:00 - 17:15 Uhr																						
17:15 - 17:30 Uhr	Sport für Einsteiger	Zumba Gold																				
17:30 - 17:45 Uhr																						
17:45 - 18:00 Uhr																						
18:00 - 18:15 Uhr																						
18:15 - 18:30 Uhr	Body Fitness	Zumba																				
18:30 - 18:45 Uhr																						
18:45 - 19:00 Uhr																						
19:00 - 19:15 Uhr																						
19:15 - 19:30 Uhr		Frauensport	Tai Chi (obere Räume alte Halle)																			
19:30 - 19:45 Uhr																						
19:45 - 20:00 Uhr																						
20:00 - 20:15 Uhr																						
20:15 - 20:30 Uhr		Fitness für Frauen																				
20:30 - 20:45 Uhr																						
20:45 - 21:00 Uhr																						
21:00 - 21:15 Uhr	Volleyball "Querbeet"																					
21:15 - 21:30 Uhr																						
21:30 - 21:45 Uhr																						
21:45 - 22:00 Uhr																						

Spiele Tischtennis
 Sportangebot Erwachsene
 Sportangebot Kinder

Hinweis: die Kooperationskurse mit der Grundschule (Tanz & Spiel; Ballspiele; Street Basketball) beginnen erst nach den Herbstferien.