

## Trainingszeiten der Sparte Turnen des TV-Dogern

gültig ab 17.04.23

Tag/Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter	
<b>Montag:</b>				
14:15 – 15:15	Herz-Kreislauf-Training	Halle	Udo Gabele / Tel. 2433	
15:30 – 16:30	Kinderturnen (4 – 5 Jahre)	Halle	Andrea Volk / Tel. 3069979	
16:30 – 17:30	Kinderturnen (5,5 – 7 Jahre)	Halle	Claudia Lingg / Tel. 3064130	
18:00 – 19:00	Functional Training (m/w)	Bühne	Sabrina Ross / 017683098983	
<b>Dienstag:</b>				
09:00 – 10:00	Seniorengymnastik ab 60 Jahre	Bürgersaal	Silke Basler Tel. 800205	
10:15 – 11:15	Rückenfit	Bühne	Silke Basler Tel. 800205	
15:00 – 16:00	Eltern-Kind-Turnen ① (2,5 – 4 Jahre)	Halle	Stephanie Merkt / Tel. 01624183306 Luisa Vötter / 01632876962	
16:00 – 17:00	Eltern-Kind-Turnen ② (2,5 – 4 Jahre)	Halle	Stephanie Merkt / Tel. 01624183306 Luisa Vötter / 01632876962	
17:00 – 18:00	Leichtathletik 1. – 4. Klasse	<div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">}</div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;">                     *Sommerseason *Winterseason                 </div> </div>	Sportplatz Halle	Mira Binkert / Tel. 01743415686
18:00 – 19:00	Powerfitness (Cardiotraining/Fettverbrennung)	Bürgersaal	Sabrina Ross / 017683098983	
<b>Mittwoch:</b>				
08:30 – 09:30	Walking	Siedlerheim	Ruth Rüttinger / Tel. 3286	
08:30 – 10:00	Eltern-Kind-Turnen (1,5 – 2,5 Jahre)	Halle	Stephanie Merkt / 01624183306	
09:00 – 10:30	Nordic Walking	Siedlerheim	Udo Gabele / Tel. 2433	
16:00 – 17:00	Fit for Grundschulkids (1. – 4. Klasse)	Halle	Simone Schneble / Tel. 897978	
20:00 – 21:00	Sportgruppe Männer	Halle	Silke Basler Tel. 800205	
<b>Donnerstag:</b>				
18:00 – 19:00	HIT-Training (Kraft / Ausdauer / Fettverbrennung) (m/w)	Bürgersaal	Sabrina Ross / 017683098983	
19:15 – 20:15	Be strong - Muskelaufbau, Faszien und Mobilität (m/w)	Halle	Sabrina Ross / 017683098983	
20:15 – 22:15	Volleyballgruppe Jugendliche und Erwachsene	Halle	Hans Mutschler Tel. 07754 810	
<b>Sonntag:</b>				
09:00 – 10:00	Lauftreff	Siedlerheim	Udo Gabele / Tel. 2433	