

Trainingszeiten der Sparte Turnen des TV-Dogern

gültig ab 08.01.24

Tag/Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter				
Montag:							
14:15 – 15:15	Herz-Kreislauf-Training	Bürgersaal	Udo Gabele / Tel. 2433				
14:15 – 15:15	Babys in Bewegung (9 – 24 Monate) - neues Angebot ab 15.01.24 -	Halle	Julia Wiedemer / Tel. 01741806506				
15:30 – 16:30	Kinderturnen (4 – 5 Jahre)	Halle	Claudia Lingg / Tel. 3064130				
16:30 – 17:30	Kinderturnen (5,5 – 7 Jahre)	Halle	Claudia Lingg / Tel. 3064130				
18:00 – 19:15	Functional Training (m/w)	Halle / Bühne	Sabrina Ross / Whatsapp 017683098983				
Dienstag:							
09:00 – 10:00	Stuhlgymnastik für Senioren und Seniorinnen	Bürgersaal	Silke Basler / Tel. 800205				
10:15 – 11:15	Funktionelle Gymnastik für Sie und Ihn	Bürgersaal	Silke Basler / Tel. 800205				
15:00 – 16:00	Eltern-Kind-Turnen ❶ (2,5 – 4 Jahre)	Halle	Luisa Vötter / 01632876962				
16:00 – 17:00	Eltern-Kind-Turnen ❷ (2,5 – 4 Jahre)	Halle	Luisa Vötter / 01632876962				
17:00 – 18:00	Leichtathletik 1. – 4. Klasse	<table border="0"> <tr> <td rowspan="2" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">}</td> <td>*Sommerseason</td> <td rowspan="2">Sportplatz Halle</td> <td rowspan="2">Mira Binkert / Tel. 01747109030</td> </tr> <tr> <td>*Winterseason</td> </tr> </table>	}	*Sommerseason	Sportplatz Halle	Mira Binkert / Tel. 01747109030	*Winterseason
}	*Sommerseason	Sportplatz Halle		Mira Binkert / Tel. 01747109030			
	*Winterseason						
18:00 – 19:15	Powerfitness (Cardiotraining/Fettverbrennung)	Bürgersaal	Sabrina Ross / Whatsapp 017683098983				
20:00 – 21:00	Sportgruppe Männer	Halle	Silke Basler / Tel. 800205				
Mittwoch:							
08:30 – 09:30	Walking	Siedlerheim	Ruth Rüttinger / Tel. 3286				
09:30 – 11:00	Eltern-Kind-Turnen (1,5 – 2,5 Jahre)	Halle	Stephanie Merkt / 01624183306				
09:00 – 10:30	Nordic Walking	Siedlerheim	Udo Gabele / Tel. 2433				
15:00 – 16:00	Fit for Kids ❶ (1. – 4. Klasse)	Halle	Simone Schneble Mail: simone.schneble@tv-dogern.de				
16:00 – 17:00	Fit for Kids ❷ (1. – 4. Klasse)	Halle	Simone Schneble / Tel. 897978 Mail: simone.schneble@tv-dogern.de				
20:00 – 21:30	Walkingfit (im Anschluss bekannte und unbekannte Sportspiele – wer dazu Lust hat!) - neues Angebot ab 31.01.24 -	Halle	Hans Mutschler / Tel. 07754 810				
Donnerstag:							
18:00 – 19:15	HIIT-Training (Kraft / Ausdauer / Fettverbrennung) (m/w)	Bürgersaal	Sabrina Ross Whatsapp 017683098983				
19:15 – 20:15	Haltungsschulung / Koordination	Halle	Susanne Faller / 07751 1664				
20:15 – 22:15	Volleyballgruppe Jugendliche und Erwachsene	Halle	Hans Mutschler Tel. 07754 810				
Sonntag:							
09:00 – 10:00	Laufftreff	Siedlerheim	Udo Gabele / Tel. 2433				