

Trainingszeiten der Sparte Turnen des TV-Dogern

gültig ab 12.09.25

Tag/Uhrzeit	Gruppe	Ort	Übungsleiter
Montag:			
15:30 – 16:30	Kinderturnen (4 – 5 Jahre)	Halle	Luisa Vötter / 01632876962
16:30 – 17:30	Kinderturnen (5,5 – 7 Jahre)	Halle	Luisa Vötter / 01632876962
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 ① (2,5 – 4 Jahre)	Halle	Julia Wiedemer / 01741806506
16:00 – 17:00	Eltern-Kind-Turnen ② (2,5 – 4 Jahre)	Halle	Julia Wiedemer / 01741806506
17:00 – 18:00	Leichtathletik 1. – 4. Klasse	*Sommersaison *Wintersaison Sportplatz Halle	Claudia Lingg / Jasmin Steßl-Ebi claudia.lingg@tv-dogern.de / jasmin.stessl@tv-dogern.de
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
09:15 – 10:15	Eltern-Kind-Turnen (1,5 – 2,5 Jahre)	Halle	Wanda Matthias / wanda.matthias@tv-dogern.de
09:00 – 10:30	Nordic Walking	Siedlerheim	
16:10 – 17:10	Fit for Kids (1. – 4. Klasse)	Halle	Simone Schneble Mail: simone.schneble@tv-dogern.de
20:00 – 21:30	Fitmix für Alle (m/w - Vorbereitung für's Wandern und Skifahren und im Anschluss unterschiedliche Sportspiele - wer Lust hat!)	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	Elias Huttner Tel. 015252325015
Sonntag:			
09:00 – 10:00	Lauftreff	Siedlerheim	