

## Große Halle TUS

| Große Halle TUS  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag & Sonntag  |
|  | 10:00 - 10:45<br>Rückbildung<br>Hanne                 |   | 10:00 - 11:00<br>Pamperszwerge<br>(1 -2 Jahre) Hanne     |   |  |
| 15:30 - 16:30<br>Eltern-Kind-Turnen<br>(2-4 Jahre) Hanne |   | 14:15 - 15:45<br>Badminton Schul-AG<br>Sichtung HBV   |  | 16:00 - 17:30<br>Badminton Schul-AG<br>SKIB           | Samstag 16:00 - 18:00<br>Badminton Eltern/Kind<br>nach Ankündigung |
| 16:30 - 18:30<br>Badminton<br>Jugend E-Kader HBV         | 15:00 - 16:30<br>Tischtennis Schul-AG<br>SKIB         | 16:00 - 17:00<br>Turnmäuse<br>(ab 4 Jahre) Moubarak   | 15:00 - 16:30<br>Turnfrösche<br>(ab 6 Jahre) Moubarak    | 17:30 - 19:00<br>Badminton<br>Anfänger Jugend/Schüler |  |
| 18:30 - 20:15<br>Badminton<br>Schüler/Jugend             | 17:00 - 19:00<br>Tischtennis Jugend<br>Verbandsspiele | 17:00 - 19:00<br>Badminton<br>Anfänger Jugend/Schüler | 17:00 - 19:00<br>Tischtennis Jugend<br>Leistungstraining | 19:00 - 20:30<br>Badminton<br>Jugend & Leistungstr.   |  |
| 20:15 - 22:00<br>Badminton<br>Erwachsene Leistungstr.    | 19:00 - 22:00<br>Tischtennis<br>Erwachsene            | 19:00 - 22:00<br>Badminton<br>Erwachsene Leistungstr. | 19:00 - 22:00<br>Tischtennis<br>Erwachsene Leistungstr.  | 20:30 - 22:30<br>Badminton<br>Erwachsene              |  |

## Gymnastiksaal

| Gymnastiksaal  |  |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|
| Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Samstag & Sonntag                                       |
|  | 08:00 - 09:00<br>YOGA am Morgen<br>Kate              |   | 10:00 - 11:00<br>YOGA am Morgen<br>Kate           |   | Samstag 10:00 - 14:00<br>ITTV                           |
|  |  |   |   |   | Sonntag 10:30 - 16:00<br>Tischtennis<br>freies Training |
| 10:00 - 12:00<br>Fröhlicher Tanzkreis<br>Moni                    | 10:00 - 11:00<br>Fit in den Tag<br>Ingeborg          | 10:00 - 11:00<br>Funktionales Training 60+<br>Jutta |   |   |   |
|  | 15:00 - 17:00<br>Hip Hop (8-12 & 13-17)<br>Anna      | 15:00 - 16:00<br>Aktiv bis 100 (Gruppe 3)<br>Gabi   | 14:30 - 15:30<br>Aktiv bis 100 (Gruppe 1)<br>Gabi |   |   |
| 16:30 - 18:00<br>Systema Selbstverteidigung<br>(12-15 Jahre) Kai | 17:00 - 18:00<br>Vorballet<br>Evilyn                 |   | 16:00 - 17:00<br>Aktiv bis 100 (Gruppe 3)<br>Gabi | 15:50 - 16:50<br>YOGA Basis/Mittelstufe<br>Elvira |   |
| 18:00 - 19:00<br>Sanftes Training<br>Andrea B.                   | 18:00 - 19:00<br>Functional Fitness<br>Maline & Lena | 18:00 - 19:00<br>Rückenfitness<br>Ingeborg          | 18:00 - 19:00<br>Cardio Fitness<br>Ursula         | 17:00 - 18:00<br>Rückenyooga<br>Elvira            |   |
| 19:00 - 20:00<br>Pilates und mehr<br>Andrea B.                   | 19:00 - 20:00<br>Energy Dance<br>Mara                | 19:00 - 20:00<br>Body Feeling<br>Andrea B.          | 19:00 - 20:00<br>Tabata/HIIT<br>Moubarak          | 18:15 - 20:30<br>Tischtennis<br>Jugend            |   |
| 20:00 - 22:00<br>Systema Selbstverteidigung<br>Kai               | 20:00 - 22:00<br>Tischtennis<br>Erwachsene           | 20:00 - 22:00<br>Systema Selbstverteidigung<br>Kai  | 20:00 - 22:00<br>Tischtennis<br>Erwachsene        | 20:30 - 22:30<br>Tischtennis<br>Erwachsene        |   |

## Schützenheim

| Montag   | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag   | Freitag   | Samstag & Sonntag   |
|--|----------|----------|--|---|---|
| 16:30 - 19:00<br>Jugend - LS<br>Luftdruckwaffen            |          |          | 16:30 - 19:00<br>Jugend - LS<br>Luftdruckwaffen            | 16:00 - 21:00<br>Jugend - LS<br>Luftdruckwaffen | Samstag 16:30 - 20:00<br>Trainging im LLZ<br>nach Trainingsplan |
| 19:00 - 20:00<br>Erwachsene<br>LP und LG                   |          |          | 19:00 - 20:00<br>Erwachsene<br>LP und LG                   |   |   |
| 19:00 - 20:00<br>Erwachsene<br>Luftdruckwaffen und Auflage |          |          | 19:00 - 20:00<br>Erwachsene<br>Luftdruckwaffen und Auflage |   |   |

## August-Gräser-Schule

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag                                       | Samstag & Sonntag |
|--------|----------|----------|------------|---|-------------------|
|        |          |          |            | 19:00 - 20:00<br>Pilates<br>Hanne             |                   |
|        |          |          |            | 20:00 - 22:00<br>Volleyball<br>freies Spielen |                   |

## Minna-Specht-Schule

| Montag | Dienstag  | Mittwoch | Donnerstag | Freitag                                  | Samstag & Sonntag |
|--------|---|----------|------------|--|-------------------|
|        | 19:00 - 20:30<br>Crosstraining<br>TG/TUS Ursula |          |            | 19:00 - 20:30<br>Crosstraining<br>TG/TUS |                   |

## Outdoor, Treffpunkt TUS Halle

| Montag | Dienstag   | Mittwoch | Donnerstag                        | Freitag                           | Samstag & Sonntag |
|--------|--|----------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------|
|        | 18:30 - 20:00<br>Radsportgruppe<br>TG/TUS Chrisi & Achim |          | 11:00 - 12:00<br>Mamafit<br>Hanne | 09:00 - 10:30<br>Walking<br>Hanne |                   |

## Boulebahn

| Montag                                 | Dienstag               | Mittwoch | Donnerstag             | Freitag                | Samstag & Sonntag |
|--|------------------------|----------|------------------------|------------------------|-------------------|
| 11:00 - 16:00<br>Boule<br>feste Gruppe | 16:00 - 19:00<br>Boule |          | 10:00 - 13:00<br>Boule | 15:00 - 18:00<br>Boule |                   |

Kontakt: [Sportwart@tus-schwanheim.de](mailto:Sportwart@tus-schwanheim.de)