

Übungsangebot des TVS

Gruppe	ÜbungsleiterIn	Alter	Trainingstag	Trainingszeit	Übungsraum
Fitness					
Bauch, Beine, Po	Vanessa Schäfer	Erwachsene	Dienstag	19.30 - 20.30 Uhr	Spiegelsaal
Step Aerobic	Moni Salm	Erwachsene	Montag	20.00 - 21.00 Uhr	Spiegelsaal
Zumba	Maryna Sandmann	Erwachsene	Montag	18.30 - 19.30 Uhr	Spiegelsaal
Golden Beats	Gertie Mathäs	Erwachsene	Mittwoch	18:45 - 19:45 Uhr	Spiegelsaal
Fitness, Dance and More	Melanie Hofmann	ab 15 Jahren	Dienstag	20.00 - 21.00 Uhr	Staufersaal
Power Fitness	Melanie Hofmann	Erwachsene	Montag	19.00- 20.00 Uhr	Staufersaal
Gymnastik					
Damengymnastik	Astrid Deichmann-Sunder	Erwachsene	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Staufersaal
Männerymnastik	Astrid Deichmann-Sunder	Erwachsene	Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Staufersaal
Seniorymnastik	Astrid Deichmann-Sunder	Senioren	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Spiegelsaal
Tanzen					
Hip Hop	Vanessa Mayer / Sophia Najda	Jahrgang 2006-2009	Montag	17:00 - 18.00 Uhr	Spiegelsaal
Rainbow	Jessica Schuch	Jahrgang 2006	Dienstag	17:15 - 19.00 Uhr	Staufersaal
Moonlight	Jessica Schuch / Zoé Rosinus	Jahrgang 2004-2005	Donnerstag	17:00 - 19:00 Uhr	Staufersaal
Sunrise	Selina Reitz	Jahrgang 2003	Freitag	18.00 - 20.00 Uhr	Spiegelsaal
Flying Dancer	Chantal Wagner / Lea Kafiz	Jahrgang 2010-2011	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Spiegelsaal
Sweet Steps	Leontine Nikol / Lena Kessel	Jahrgang 2014-2016	Mittwoch	15.30 - 16.30 Uhr	Spiegelsaal
Turnen					
Eltern-Kind-Turnen	Sandra Kaufhold Daniela Huff	Eltern mit Kind bis 3 Jahre	Mittwoch	09.30 - 11.00 Uhr	Staufersaal
			Mittwoch	15:30 - 16:30 Uhr	
Kinderturnen I+II	Alina Sacher / Jessica Schuch	3-6 Jahre	Donnerstag	16.00- 17.00 Uhr	Staufersaal
Mädchenturnen I	Inka Ferbert / Emily Sacher	6-10 Jahre	Mittwoch	16.30 - 17.30 Uhr	Staufersaal
Mädchenturnen II	Sandra Kaufhold	ab 10 Jahren	Mittwoch	17.30 - 19.00 Uhr	Staufersaal
Leistungsturnen	Sabine Brod	ab 6 Jahren	Montag	16.15 - 19.00 Uhr	Staufersaal
			Freitag	14.30 - 19.00 Uhr	