

## Übungsplan Erwachsenenengruppen Stand 10/2022



Tag	Uhrzeit	Gruppe	TrainerIn	Ort
Montag	14:00 - 15:00	Gymnastik im Sitzen	Elsbeth Halbig	Gymnastikhalle Grundschule am Schloss
Montag	19:00 - 20:00	Step-Aerobic	Marion Kurz	Gymnastikhalle am Wört
Montag	20:00 - 21:10	Body-Workout	Marion Kurz	Gymnastikhalle am Wört
Montag	19:15 - 21:30	Die Jedermänner - Fit mit Power, Gymnastik und Spiel	Hans-Peter Stauder	Grünewaldhalle
Dienstag	9:30 - 10:30	Mama Moves	Miriam Schreck	Gymnastikhalle am Wört
Dienstag	14:00 - 15:00	Gymnastik für Seniorinnen	Marcella Bickel	Gymnastikhalle am Wört
Dienstag	17:15 - 18:15	Fit ab 60	Agnes Stauder	Gymnastikhalle am Wört
Dienstag	18:00 - 19:00	Pilates	Steffi Schaupp	Gymnastikhalle Grundschule am Schloss
Dienstag	18:15 - 19:15	Wassergymnastik 1. Gruppe	Anja Hunger	Schwimmhalle im Fechtzentrum
Dienstag	18:30 - 19:30	Laufen macht Laune - Lauftraining	Sebastian Größlein	Stadion Tauberbischofsheim
Dienstag	18:30 - 19:45	Functional-Fit-Gruppe	Irmgard Daberger	Gymnastikhalle am Wört
Dienstag	19:00 - 20:00	Modern-Jazz-Dance	Martina Heusler	Gymnastikhalle Grundschule am Schloss
Dienstag	19:15 - 20:15	Wassergymnastik 2. Gruppe	Anja Hunger	Schwimmhalle im Fechtzentrum
Dienstag	20:00 - 21:30	Piloxing® SSP	Martina Majkut	Gymnastikhalle am Wört
Mittwoch	08:30 - 09:30	Walking-Treff mit Nordic Walking	Pauline Schimpf	Waldparkplatz Hamberg
Mittwoch	17:15 - 18:15	Funktionsgymnastik 50+ für Frauen und Männer	Emilie Stumpf	Gymnastikhalle am Wört
Mittwoch	18:30 - 19:30	Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer	Doris Engert	Gymnastikhalle am Wört
Mittwoch	20:00 - 21:15	Aktiv älter werden; Gymnastik für Frauen ab 50	Hela Julier, Agnes Stauder	Gymnastikhalle am Wört
Donnerstag	09:15 - 10:15	Fit in den Tag!	Agnes Stauder	Gymnastikhalle am Wört

Tag	Uhrzeit	Gruppe	TrainerIn	Ort
Donnerstag	10:30 - 11:30	Mama Fit	Miriam Schreck	Gymnastkhalle am Wört
Donnerstag	15:15 - 16:45	Jedermannturnen – Gymnastik 60+	Thomas Stephan	Gymnastikhalle am Wört
Donnerstag	17:15 - 18:45	Aktivität und Lebensfreuden nach der Krebserkrankung	Ruth Neckermann	Gymnastikhalle am Wört
Donnerstag	18:30 - 19:30	Funktionsgymnastik	Emilie Stumpf	Aula Berufsschulzentrum
Donnerstag	18:45 - 20:00	Rückenfit für Männer und Frauen	Doris Engert	Gymnastikhalle am Wört
Donnerstag	20:00 - 21:00	HIIT-Powerhour	Daria Merk	Gymnastikhalle am Wört
Freitag	19:00 - 20:30	Cross-Training	Thomas Weihmann	Sporthalle am Wört

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Aktuelle Bestimmungen finden Sie auf unserer Website [www.tsv-tbb-turnen.de](http://www.tsv-tbb-turnen.de)

Nähere Auskünfte erhalten Sie zu den Öffnungszeiten der Geschäftsstelle der Turnabteilung (Am Wört 6a, TBB) unter **09341/600204** oder per E-Mail unter **info@tsv-tbb-turnen.de**