

# Unser Trainingsplan:

## **Fördergruppe Gertätturnen weiblich**

Montag 17–19 Uhr  
Freitag 17:30–20 Uhr

## **Mädchen- & Jungenturnen**

**1.–3. Klasse**  
Freitag 15–16 Uhr

**ab 4. Klasse**  
Freitag 16–17 Uhr

## **Vorschulkinderturnen**

**3–4 Jahre**  
Donnerstag 16:15–17 Uhr

**5–6 Jahre**  
Donnerstag 17–18 Uhr

## **Turnen ü18**

Samstag 10–12 Uhr

## **Eltern-Kind- Turnen**

**bis 3 Jahre**  
Donnerstag 15–16 Uhr

## **Badminton für Erwachsene**

Mittwoch 20–22 Uhr

## **Nordic Walking**

**April–September**  
Dienstag & Freitag ab  
18:30 Uhr

**Oktober–März**  
Samstag 9:30 Uhr

## **Volleyball Mixed**

Freitag 20–22 Uhr

## **Pilates**

Donnerstag 19–20 Uhr

## **Frauengymnastik**

Dienstag 20–21 Uhr

## **Rückenschule 50 plus**

Donnerstag 18–19 Uhr