

TuS Hirschau 1870 e.V.

Abteilung Turnen



Programm Herbst 2018

Unsere Kursangebote (alle Kurse, außer Eltern-Kind, finden im Sportpark statt):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Indoor Cycling 9:00-10:00	Yoga 8:30-9:30	Bewegtes Abnehmen 9:00-11:00				Indoor Cycling 9:00-10:00
Indoor Cycling 10:10-11:10	Yoga 10:00-11:00					
	Eltern-Kind 16:00-17:00 (Turnhalle)	Bleib fit über 50 17:00-18:00				
Ganzkörper- training 17:15-18:15			Fatburner-unisex 17:45-18:45	Line-Dance 17:30-18:30		
		Pilates A 18:00-19:00				
Yoga 18:30-19:30	Indoor Cycling 18:30-19:30			Faszientraining 18:30-19:30		
		Bewegtes Abnehmen 19:00-21:00	Indoor Cycling 19:00-21:00			
Step-Aerobic 19:45-20:45				Fit durch den Winter 19:30-20:30		

Ganzjährige Übungsstunden (nur nach Absprache mit Übungsleiter)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Turbomäuse (Turnhalle) (3-5 Jahre) 16:00-17:00	Pilates F (Sportpark) 9:00-10:00		Bodystyling (Sportpark) 9:00-10:00
Leistungsturnen (Turnhalle) (w) 16:00-18:00	Die jungen Wilden (Turnhalle) (ab 6 Jahre) 17:00- 18:00	Seniorinnen (Sportpark) 11:00-12:00		Leistungsturnen (Turnhalle) (w) 14:00-19:00
	Senioren (Gymn. Schule) 17:00-18:00		Leistungsturnen (Turnhalle) (w) 16:00-18:00	
	Leistungsturnen (w) (Turnhalle) 17:00-20:00		Do. Turnerinnen (Turnhalle) 17:00-18:00	
Jedermänner (Turnhalle) 20:00-22:00	Di. Turnerinnen (Sportpark) 19:45-20:45	Bodystyling (Sportpark) 19:00-20:00	Fit for Men (Sportpark) 20:00-21:00	

Auf der Internetseite
www.tus-hirschau.de
findet ihr mehr
Informationen zum
Verein. Nutzt hierfür
einfach unseren QR
Code:

