

Unser Kursangebot (alle Kurse, außer Eltern-Kind, finden im Sportpark statt):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Freitag	Sonntag
Indoor Cycling 9:00-10:00	Yoga 9:00-10:00	Aktiv mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht 9:00-11:00	Stretching 18:00-18:45		Indoor Cycling 9:30-10:30
Indoor Cycling 10:15-11:15	Yoga 10:15-11:15	Stretching 16:00-16:45	Indoor Cycling 19:00-20:00		
Yoga 18:15-19:15	Eltern-Kind Turnen 16:00-17:00 (Turnhalle)	Bleib fit über 50 17:00-17:45			
Full Body Workout 19:30-20:15	Eltern-Kind Turnen 17:00-18:00	Pilates A 18:00-18:45			
	Crosstraining 19:15-20:15	Aktiv mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht 19:00-21:00			

Anmeldungen für unsere Kurse sind ab sofort möglich. Nach tel. Anmeldung bitten wir um Überweisung der Kursgebühr unter Angabe des Kursnamens auf das Konto TuS-Turnen der Sparkasse Hirschau IBAN DE96752500000021010905 oder auf das Konto der Raiffeisenbank-Hirschau IBAN DE92760694860000021423 erst danach ist die Anmeldung gültig. Die Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt, auch ist die Kursteilnehmerzahl nach oben begrenzt. Die Kursplätze werden nach der Anmeldungsreihenfolge (Bezahlung der Kursgebühr) belegt. Zur Teilnahme der ganzjährigen Übungsstunden ist eine Mitgliedschaft im TuS Hirschau und in der Abteilung Turnen erforderlich. Meldet euch einfach zu Beginn der Übungsstunde beim Übungsleiter. Ihr könnt gerne Mal zum unverbindlichen „Schnuppern“ kommen.



Auf unserer Facebook Seite [TuS Hirschau Turnen](https://www.facebook.com/TuS-Hirschau-Turnen) oder unter [www.tus-hirschau.de](http://www.tus-hirschau.de) findet ihr noch mehr Informationen zum Verein. Nutzt hierfür einfach unseren QR Code.



## TuS Hirschau 1870 e.V. Abteilung Turnen

# Programm Herbst 2021

Ganzjährige Übungsstunden im Sportpark (nur nach Absprache)  
**NEU NEU NEU** Jetzt auch als 10er Kurs (40€) mit vorheriger Anmeldung mit dem entsprechenden Übungsleiter möglich!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners- tag	Freitag
Leistungs- turnen, w (Turnhalle ) 16:00-18:00	Turbomäuse 3-5 Jahre (Turnhalle) 16:00-17:00	Pilates F 9:00-10:00	Leistungs- turnen, w 16:00-18:00	Bodystyling 9:00-10:00
Jedermänner (Turnalle) 20:00-22:00	Die jungen Wilden ab 6 Jahre (Turnhalle) 17:00-18:00	Seniorinnen Sportpark 11:00-12:00	Donnerstags Turnerinnen 17:00-18:00	Leistungs- turnen, w 14:00-19:00
	Senioren 17:00-18:00	Bodystyling 19:00-19:45	Fit for Men 20:00-21:00	
	Leistungs- turnen, w 17:00-20:00			
	Dienstags- turnerinnen (Doris Weih) 18:00-19:00			