

# Alle Sportangebote auf einen Blick

	Übungsstunden	Aktivitäten/Zielgruppe	Übungsleitung	Telefon	Wo	Tag	Uhrzeit
	Kinderturnen	Für Mädchen und Jungen Vorschüler, Kinderturnen für Mädchen und Jungen, ab 3. Klasse,	Bettina Urbigkeit	06238/3847	Schulturnhalle Schulturnhalle Schulturnhalle	Montag Montag Montag	15:00 – 16:00 Uhr 16:00 – 17:00 Uhr 17:00 – 18:00 Uhr
	Leichtathletik	Kinder von 5 bis 8 Jahre Kinder von 9 bis 12 Jahre Jugendliche von 13 bis 18 Jahre	Jutta Kehl Jutta Kehl Thomas Kehl	06238/2166	Sportplatz bzw. Bürgerhalle Heuchelheim	Montag Montag Montag	16:30 – 17:30 Uhr 17:00 – 18:00 Uhr 18:00 – 19:15 Uhr
	Volleyball	Freizeitmannschaft gemischte Gruppe	Rudolf Laier	06238/2895	Schulturnhalle	Montag	20:00 – 22:00 Uhr
	<i>Jump4Fit</i>	<b>Wird z.Z. nicht angeboten.</b> <i>Rope Skipping und Work Out für Einsteiger und Geübte jeden Alters</i>			<i>Schulturnhalle</i>	<i>Montag</i>	<i>20:30 – 21:30 Uhr</i>
	Rope Skipping	Seilspringen Kinder/Jugendliche ab 1. Klasse Für Einsteiger Für Geübte	Heidi Thiemer Ina Hellweg	06238/4313 0176/76660747	Schulturnhalle Schulturnhalle	Mittwoch Mittwoch	17:00 – 18:00 Uhr 18:00 – 19:30 Uhr
	Fitness für Alle	Für alle, die in Bewegung bleiben wollen und Work-out mögen.	Melanie Deigentasch	0152-52830504	Schulturnhalle bzw. Festhalle am Keller- garten (im Winter)	Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr
	Eltern-Kind-Turnen	Wenn die Kinder laufen können	Stephanie Kern	0151-14343640	Schulturnhalle	Mittwoch	16:00 – 17:00 Uhr 17:00 – 18:00 Uhr
	Fitnessgymnastik	Schwerpunkt Rücken, Gemischte Gruppe	Liesel Laier	06238/2895	Schulturnhalle	Mittwoch	19:30 – 20:30 Uhr
	Indiaka	Volleyballähnliches Spiel für gemischte Gruppe	Liesel Laier	06238/2895	Schulturnhalle	Mittwoch	20:30 – 22:00 Uhr
	Aerobic am Vormittag	<b>Wird z.Z. nicht angeboten.</b> <i>Aerobic und Work out für jedes Alter</i>			<i>Schulturnhalle</i>	<i>Freitag</i>	<i>09:00 – 10:00 Uhr</i>

Kurse	Aktivitäten/Zielgruppe	Kursleitung	Telefon	Wo	Tag	Uhrzeit
Pilates	Aufbaukurs 3h Aufbaukurs 2b Aufbaukurs 2a	Heidi Thiemer	06238/4313	Schulturnhalle Schulturnhalle Schulturnhalle	Montag Montag Freitag	18:00 – 19:00 Uhr 19:00 – 20:00 Uhr 18:00 – 19:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik II	Training für den Rücken und Rückenschule, gemischte Gruppe	Theo Halama	06238/3218	Schulturnhalle	Montag	19.00 – 20:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik I	Training für den Rücken und Rückenschule, gemischte Gruppe	Theo Halama	06238/3218	Schulturnhalle	Montag	18:00 – 19:00 Uhr
Kampf dem Winterspeck (1 Kurs Jan.-März)	Mischung aus Muskelaufbau- und Herz-Kreislauf-Training für Frauen und Männer, mit wechselnden Übungsleitern	Heidi Thiemer	06238/4313	Schulturnhalle	Freitag	19:00 – 20:00 Uhr
Bodystyling (2 Kurse Apr.-Dez.)	Präventives Muskeltraining auch für Einsteiger, Frauen und Männer	Heidi Thiemer	06238/4313	Schulturnhalle	Freitag	19:00 – 20:00 Uhr

Weitere Infos auf [WWW.TSG-Dirnstein.de](http://WWW.TSG-Dirnstein.de)