

TGS-Sportangebote ab 29.11.2021



Montag

13.30-14.30	Gymnastik für Ältere	Halle	Hildegard Satter
15.00-16.00	Babys in Bewegung (Kurs) siehe Link Homepage	Halle	Katja Kowalk
17.00-18.30	Fußball (ab 7 Jahren)	Pfarrer Grimm-Bolzplatz	Uwe + Paul Sarsik
17.45-18.45	Pilates (Kurs) - siehe Link Homepage	Halle	Claudia Schiffter
19.00-20.00	Bodystyling	Halle	Katja Kowalk
20.00-21.30	Musical Jazztanz	Halle	Aquja Eulenburg

Dienstag

9.30-10.30	Wirbelsäulengymnastik	Halle	Katja Kowalk
10.45-11.45	Wirbelsäulengymnastik	Halle	Katja Kowalk
13.30-14.30	Wirbelsäulengymnastik	Halle	Katja Kowalk
14.30-15.30	Kindertanzen (5+6 Jahre)	Halle	Nicole Nürnberger
15.00-16.00	Kindertanzen (7+8 Jahre)		
16.00-16.45	Kinderturnen (3+4 Jahre)	Halle	Ruth Ludwig
17.00-18.00	Eltern Kind Turnen (1-3 Jahre)	Halle	Ruth Ludwig
19.00-20.00	Wirbelsäulengymnastik	Halle	Katja Kowalk
20.15-22.00	Badminton	Halle	Christofer Ludwig

Mittwoch

9.30-10.30	Stuhlgymnastik für Senioren	Halle	Katja Kowalk
11.00-12.00	Babys in Bewegung (Kurs) siehe Link Homepage	Halle	Katja Kowalk
16.00-17.15	Fit & Fun I (6-9 Jahre)	Halle	Tanja Zimmer Eva Krudewig
17.30-19.00	Fit & Fun II (ab 10 Jahre)	Halle	Tanja Zimmer Eva Krudewig
19.00-20.00	Fitness Workout in den Herbst	Halle	Claudia Schiffter

Donnerstag

9.30-10.30	Wirbelsäulengymnastik	Halle	Katja Kowalk
14.00-15.00	Fitnessstraining Frauen 60+	Halle	Hildegard Satter
15.00-16.45	Boule	Vorplatz	Birgit Staudt
16.00-17.00	Eltern Kind Turnen (1-3 Jahre)	Halle	Manuela von Massow
17.00-18.00	Turntiger (3+4 Jahre)	Halle	Manuela von Massow
19.00-21.00	Fitnessstraining Männer 60+	Halle	Katja Kowalk

Freitag

9.00-10.30	Nordic Walking	Vorplatz	Roland Wagner
14.30-15.30	Bewegte Fitness (4+5 Jahre)	Halle	Alexandra Rehm-Bär, Kathi Ohler, Emma Rehm
15.30-16.30	Ball sport (5-7 Jahre)	Halle	Alexandra Rehm-Bär, Kathi Ohler, Emma Rehm
16.30-17.30	Ballspiele (ab 7 Jahre)	Halle	Paul + Uwe Sarsik
17.30-18.30	Leichtathletik (ab 7 Jahre)	Halle	Paul + Uwe Sarsik

Alle Teilnehmer werden vom ÜL am Haupteingang zum Stundenbeginn abgeholt. Die Stunden enden ca. 5 Minuten früher, um Begegnungen zwischen den einzelnen Gruppen zu vermeiden. Die Teilnehmer verlassen die Halle durch die hintere Metalltür.

Im Innen- und Außenbereich gilt für alle Teilnehmer und ÜL die **2G-Regel** (geimpft/genesen). Kinder bis einschließlich 11 Jahren sind Geimpften und Genesenen gleichgestellt. Nicht geimpfte/genesene Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren müssen einen tagesaktuellen Negativ-Test (nicht älter als 24h) vorlegen (Schultest reicht nicht aus). Alle weiteren Informationen sind im TGS-Hygiene-Konzept auf der Homepage zu finden.