

Sportangebot der TSG Biersdorf

Stand: September 2020

Montag		16,30 – 18,15 Uhr	Geräte- und Rhönradturnen für Kinder v. 7 – 13 Jahre	Turnhalle Biersdorf ÜL. W. Jung
		18,00 - 19,00 Uhr	Zumbia*dancefit	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. C. Kämpflein
	REHA	18,45 – 19,45 Uhr	Wirbelsäulen Gymnastik	Turnhalle Biersdorf ÜL. W. Jung
		19,15 – 20,15 Uhr	Step Aerobic/'Bodyworkout	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. L. Jenz
Dienstag	REHA	9,30 – 10,15 Uhr	Reha-Gymnastik	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. J. Jung
		15,30 – 17,00 Uhr	Kinder Turnen 4 – 7 Jahre	Turnhalle Biersdorf ÜL. W. Jung
	REHA	17,00 – 17,45 Uhr	Reha-Gymnastik	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. M. Schütz
		17,00 – 18,00 Uhr	Tanzen f. Mädchen 8 – 11 J.	Turnhalle Biersdorf ÜL. Ch. Wollenweber
		18,00 – 19,00 Uhr	Bauch; Beine, Po plus Rücken	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. Ch. Kämpflein
	REHA	19,00 – 20,00 Uhr	Ausgleichsgymnastik Frauen	Turnhalle Biersdorf ÜL. W. Jung
	REHA	19,15 – 20,00 Uhr	Reha Gymnastik	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. M. Schütz
	REHA	20,00 – 21,00 Uhr	Fit-Mix für Frauen	Turnhalle Biersdorf ÜL. B. Richter
Mittwoch	REHA	9,30 – 10,15 Uhr	Reha Gymnastik	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. J. Jung
	REHA	15,30 – 16,30 Uhr	Wirbelsäulen Gymnastik	Turnhalle Biersdorf ÜL. W. Jung
		16,30 – 18,15 Uhr	Rhönradturnen 8 – 12 J.	Turnhalle Biersdorf
		18,30 – 20,00 Uhr	Rhönradturnen ab 12 J.	ÜL. Jung, A. Jünge N. Callara
		17,30 – 19,15 Uhr	Leichtathletik-Training	A.Knautz-Turnhalle Daaden ÜL. K. u. S. Willwacher
	REHA	17,00 – 17,45 Uhr	Wassergymnastik	Hallenbad Daaden
	REHA	17,45 – 18,30 Uhr	Wassergymnastik	ÜL. R. Pfeil, M. Jung u.
	REHA	18,30 – 19,15 Uhr	Wassergymnastik	S. Kunze-Dormann
		18,00 – 19,00 Uhr	Zumbia*dancefit	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. C. Kämpflein
		18,15 – 115 Uhr	Yoga f. Anfänger (m/w.) I u. Fortgeschrittene.	TSG Sportschule Weitefeld
		19,30 - 20,30 Uhr	Yoga f. Anfänger (m/w.) II u. Fortgeschrittene	ÜL. H. Ricke-Haberland

19,00 – 21,00 Uhr	Klettern – Jungen u. Mädchen ab 10 J.	A.Knautz-Turnhalle Daaden ÜL. z.Zt. nicht belegt
19,15 – 20,15 Uhr	Fit for fun	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. M. Schütz + C. Kämpflein

Donnerstag

14,30 – 16,00 Uhr	Walking (TP. nach Jahreszeit variabel)	TP. lt. Liste ÜL. U. Haubrich
15,30 – 16,30 Uhr	Eltern-Großeltern-Kind-Turnen Kinder von 1 – 4 J.	Turnhalle Biersdorf ÜL.D. Meier
16,30 – 18,00 Uhr	Sport und Spiel für Jungen u. Mädchen von 7 – 12 J.	Turnhalle Biersdorf ÜL. W. Jung / N. Strunk
18,00 – 19,00 Uhr	Fitmacher	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. Ch. Kämpflein
19,15 – 20,00 Uhr	TABATA / HIIT	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. Ch. Kämpflein

Freitag

REHA	9,30 – 10,15 Uhr	Reha Gymnastik	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. J. Jung
	14,00 – 15,30 Uhr	Fit u. aktiv 50 plus	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. Matthias Jung
REHA	17,00 – 17,45 Uhr	Reha-Gymnastik	TSG Sportschule Weitefeld ÜL. J. Jung
	18,00 – 19,00 Uhr	Power-Yoga (m/w.) ÜL. G.Schwarz / M.Schütz	TSG Sportschule Weitefeld

Samstag

10,00 – 12,00 Uhr	Rhönradturnen Anfänger u. Fortgeschrittene	Turnhalle Biersdorf ÜL. W. Jung
15,00 – 16,30 Uhr	Tanzen f. Mädchen v. 12–16 J.	Turnhalle Biersdorf Ch. Wollenweber

Öffnungszeiten unseres Fitness- und Gesundheitsstudios in der TSG Sportschule Weitefeld

Montag – Freitag	09,00 – 11,00 Uhr 16,00 – 21,00 Uhr
Samstag	13,30 – 16,30 Uhr

Info während der Öffnungszeiten Tel. 02743 – 93 05 63

Alle Kurse umfassen 10 bzw. 15 Stunden. Anmeldung ist wegen begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich bei:
Info: Wernhild Jung, Tel 02743 - 25 26 / Christiane Kämpflein, 02743 - 32 93