

# Sportangebote TSV Hirzenhain



<b>Montag</b>	15.00 – 15.45 Uhr	Kindertanzen 3 – 6 Jahre mit Michaela Kral
	18.00 – 19.00 Uhr	Rückenfitness mit Marta Franko
	19.00 – 20.00 Uhr	Rückenfitness mit Marion Cyris

<b>Dienstag</b>	18.00 – 19.00 Uhr	Rückenfitness mit Claudia Beckmann
	19.00 – 20.15 Uhr	Fitness-Mix (Kantaera® + DrumsAlive®) mit Ute Alfter

<b>Mittwoch</b>	14.15 – 15.00 Uhr	Kindergartenkinder 5 – 6 Jahre mit Michaela Kral
	15.00 – 15.45 Uhr	Kindergartenkinder 3 – 4 Jahre mit Michaela Kral
	15.45 – 16.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen mit Elke Hermann
	16.30 – 17.15 Uhr	Eltern-Kind-Turnen mit Elke Hermann
	17.15 – 18.15 Uhr	Grundschulsport mit Elke Hermann
	15.00 – 16.15 Uhr	Nov. – Ende März } Nordic Walking mit Paul Cyris April – Okt. } Schutzhütte oder Damm
	17.30 – 18.45 Uhr	
	18.15 – 19.15 Uhr	Rope Skipping mit Ute Alfter
	19.15 – 20.15 Uhr	Gymnastik für Frauen mit Claudia Beckmann
	20.15 – 21.15 Uhr	Stepp Aerobic + BBP für Frauen mit Claudia Beckmann

<b>Donnerstag</b>	09.30 – 10.30 Uhr	Rückenfitness mit Marion Cyris, Dorfgemeinschaftsh.
	14.30 – 15.30 Uhr	Rope Skipping mit Ute Alfter
	18.00 – 19.00 Uhr	Stepp Aerobic für Fortgeschrittene mit Ina Pfeifer
	19.00 – 20.00 Uhr	AeroDynamik mit Marta Franko

<b>Freitag</b>	09.30 – 10.30 Uhr	Aroha® mit Caroline Leuckel, Dorfgemeinschaftshaus
	17.00 – 18.00 Uhr	Rückenfitness mit Marion Cyris
	18.00 – 19.00 Uhr	Rückenfitness mit Marion Cyris

<b>Samstag</b>	09.30 – 10.30 Uhr	Zirkeltraining mit Paul Cyris (Sportabzeichen)
----------------	-------------------	--

Alle Angebote sind - wenn nicht anders angegeben - für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet und finden in der Turnhalle in Hirzenhain statt. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, bei den verschiedenen Sportangeboten mitzumachen. Eine Anmeldung ist nach der 3. Teilnahme erforderlich.

**Auch im Internet: [tsv-hirzenhain.de](http://tsv-hirzenhain.de)**