




Sportangebote TSV Hirzenhain

Januar 2024

Montag	15.00 – 15.45 Uhr	Kindertanzen mit Michaela
	15.45 – 16.30 Uhr	Hobby Horsing mit Michaela
	18.00 – 19.00 Uhr	Rückenfitness mit Anna
	19.00 – 20.00 Uhr	

Dienstag	18.00 – 19.00 Uhr	Rückenfitness mit Claudia
	19.15 – 20.15 Uhr	Fitness-Mix mit Ute

	Mittwoch	14.15 – 15.15 Uhr	Kinderturnclub, 5 – 6 Jahre mit Michaela + Helferin
		15.15 – 16.15 Uhr	Kinderturnclub, 3 – 4 Jahre mit Michaela + Helferin
		16.15 – 17.15 Uhr	Eltern-Kind-Turnen mit Michaela Bitte nur 1 Erwachsener pro Kind
		17.15 – 18.15 Uhr	Grundschulsport mit Isabelle + Helfer
		15.00 – 16.30 Uhr	Nordic Walking mit Paul, (02770/2522) Neue Teilnehmer: Treffpunkt bitte beim ÜL erfragen
		18.15 – 19.15 Uhr	Rope Skipping mit Ute
		19.15 – 20.15 Uhr	Gymnastik für Frauen mit Claudia
		20.15 – 21.15 Uhr	Stepp Aerobic + BBP für Frauen mit Claudia



Donnerstag	09.30 – 10.30 Uhr	Rückenfitness mit Marion, <i>Dorfgemeinschaftshaus</i>
	15.00 – 16.00 Uhr	Rope Skipping mit Ute + Helferin
	19.00 – 20.00 Uhr	Functionaltraining mit Rolf oder Paul



Freitag	16.45 – 17.45 Uhr	Rückenfitness mit Marion
	18.00 – 19.00 Uhr	

Die Angebote sind – wenn nicht anderes angegeben für Frauen und Männer / Mädels und Jungs gleichermaßen geeignet und finden in der Turnhalle in Hirzenhain statt (außer Rückenfitness am Donnerstag).

Interessierte können jederzeit zu einer der Übungsstunden unverbindlich zum Schnuppern kommen, gilt für Erwachsene und Kinder!

Spätestens nach der 3. Teilnahme ist eine Anmeldung verpflichtend.

Jahresbeitrag: 12 Euro für Kinder
18 Euro für Jugendliche und
30 Euro für Erwachsene

Ganz viel Sport für kleines Geld!



Infos: QR-Code scannen
E-Mail: tsv_hihai@web.de

