




Sportangebote TSV Hirzenhain

Januar 2025

| | | |
|---------------|-------------------|----------------------------|
| 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 | Rückengymnastik mit Claudia |
| | 19.30 – 20.30 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 |
| | | 16.30 – 17.30 Uhr | Nordic Walking mit Paul, (02770/2522), Treffpunkt bitte beim ÜL erfragen, <i>ab Nov. von 15.00 – 16.30 Uhr</i> |
| | | 15.00 – 16.30 Uhr | |
| | | 18.15 – 19.15 Uhr | Rope Skipping für Jungs und Mädels 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 | 09.00 – 10.00 Uhr | Rückengymnastik mit Marion, Dorfgemeinschaftsh. <i>November bis Ende März von 9.30 – 10.30 Uhr</i> |
| | 09.30 – 10.30 Uhr | |
| | 15.00 – 16.00 Uhr | Rope Skipping mit Ute + Helferin |
| | 19.00 – 20.00 Uhr | Power-Zirkeltraining mit Paul oder Rolf <i>Dez. – März von 18.15 – 19.15 Uhr</i> |



| | | |
|----------------|-------------------|---|
| Freitag | 16.45 – 17.45 Uhr | Rückengymnastik mit Marion |
| | 18.00 – 19.00 Uhr | |
| | 19.15 – 20.45 Uhr | Selbstverteidigung mit Andreas und Team Ab 14 Jahre – ohne Vorkenntnisse |

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 Rückengymnastik 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

