

Aktueller Trainingsplan TV Klein-Winternheim

Regelmäßiges Sportprogramm / [Kurse](#) - TEILNAHME NUR NACH VORANMELDUNG

Montag:

- Nordic Walking, Treffpunkt Unteres Kreuz, 8:30-9:45 Uhr, Meggie Kleiner
- Leichtathletik 2. Klasse, Sportplatz, 15:20-16:20, Lea Probst/Tom Tonollo
- Leichtathletik ab 3. Klasse, Sportplatz, 16:30-17:50 Uhr, Andreas Cezanne
- [Jumping, Sportplatz oder TV-Halle, 18-19 Uhr, Jeanette Michalla](#)
- [Yoga, Spiegelsaal, 17:45-19 Uhr und 19:15-20:30 Uhr, Krystyna Zukowska](#)
- [Full Body Workout, Sportplatz, 19:30-20:30 Uhr, Chris/ Olivia](#)
- Body & Mind, TV-Halle, 19:45-20:45 Uhr, Petra Liebrich

Dienstag:

- [Pilates 1 + 2, Sportplatz oder TV-Halle, 9:30-10:30 Uhr und 10:45-11:45 Uhr, Petra Liebrich](#)
- Angel Dancers, TV-Halle, 17:00-18:00 Uhr, Kaja Amling
- Wild Dancers, TV-Halle, 18:15-19:15 Uhr, Kaja Amling
- Nordic Walking, Treffpunkt vor Haybachhalle, 19:00-20:15 Uhr, Hans-Peter Broy
- Langhantel-Training, TV-Halle, 19:30-20:30 Uhr, Birgit Thoss

Mittwoch:

- [Feldenkrais 1 - 3, Spiegelsaal, 9:00-12:30 Uhr, Rainer Höhne](#)
- [Yoga, Sportplatz oder TV-Halle, 9:00-10:30 Uhr, Petra Liebrich](#)
- [Jumping, Sportplatz, 16:45-17:45 Uhr und 18-19 Uhr, Jeanette Michalla](#)
- Rückenfitness, TV-Halle, 18-19 Uhr und 19:15-20 Uhr, Sieglinde Nauth (ab 1.7.)
- [Zumba, Sportplatz, 19:15-20:15 Uhr, Pauline Weis](#)
- [Orientalischer Tanz, Spiegelsaal, 18:45-20:15 und 20:30-22 Uhr, Iris Bochnia](#)
- Klettern, TV-Halle, 20:15-21:30 Uhr, Gerhard Lotz

Donnerstag:

- Early Bird Workout, Sportplatz oder TV-Halle, 6:30 - 7:30 Uhr, Maria Letzelter
- [Tiefenmuskuläres Training, Spiegelsaal, 8:30-10 Uhr, Iris Bochnia](#)
- Nordic Walking, Treffpunkt Unteres Kreuz, 8:30-9:45 Uhr, Meggie Kleiner
- Rückenfitness, TV-Halle, 10-11 Uhr, Sieglinde Nauth (ab 2.7.)
- [Ballett, Spiegelsaal, 15:20-16:05 Uhr und 16:25-17:10 Uhr, Liviu Sirbu](#)
- [Orientalischer Tanz, Spiegelsaal, 17:35-19 Uhr, Iris Bochnia](#)
- [Zumba, Sportplatz, 18-19 Uhr, Pauline Weis](#)
- [Fitnessboxen, TV-Halle, 18:15-19:15 Uhr, Isabel Wafzig](#)
- Badminton Jugend / Erwachsene, Haybachhalle, 19 – 22 Uhr, Steffen Nagen / Jürgen Mantek
- Nordic Walking, Treffpunkt vor Haybachhalle, 19:00-20:15 Uhr, Hans-Peter Broy
- Bauch-Beine-Po, TV-Halle, 20-21 Uhr, Birgit Thoss

Freitag:

- Nordic Walking, Treffpunkt vor Haybachhalle, 8:30-9:45 Uhr, Gisela Zurmühlen
- Draußen & Drinnen aktiv, Sportplatz, 9-10:15 Uhr, Meggie Kleiner
- [Pilates 3, Sportplatz oder TV-Halle, 9:30-10:30 Uhr, Petra Liebrich](#)
- Lucky Dancers, TV-Halle, 16:50 – 17:45 Uhr, Isabel Marquardt
- Devil Dancers, TV-Halle, 18:00 – 18:50 Uhr, Isabel Marquardt
- Leichtathletik ab 5. Klasse, Sportplatz, 17 – 18 Uhr, Felix Wassermann
- [Jumping, Sportplatz, 19:15-20:15 Uhr, Jeanette Michalla](#)
- [Gesellschaftstanz 1+2, TV-Halle, 19:00-20:15 Uhr und 20:30-22:00 Uhr, Stephanie Höll](#)

Samstag:

- [Beckenbodengymnastik, Spiegelsaal, 9:30-10:30, Ulrike Schellerhoff \(ab 20.6.\)](#)