


Wochen-Trainingsplan 2020

Montag

15:30 – 17:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen ab dem 1. Lebensjahr

mit Susanne Harig-Wagner, Tel.: 9330304

19:00 – 20:00 Stability in Motion – Aerobic und mehr für Frauen ab 18 Jahren

mit Lisa Schatz, Tel.: 933419 

19:00 – 20:30 Uhr Jedermannturnen (01.11.-30.04.)

Kooperation mit den Sportfreunden Dobel - mit Axel Hummel

20:00 – 21:30 Uhr Tai Chi Chuan im Kurhaus

mit Ingolf Reimer, Tel.: 7210

Dienstag

09:30 – 10:30 Uhr Sturzprophylaxe „5 Esslinger“ 

lebenslange Fitness - mehr Mobilität im Alter - im Kurhaus

mit Viola Roser, Tel.: 925777

15:30 – 16:30 Uhr Vorschulturnen Mädchen (ab 3 Jahren)


mit Christine Barth, Tel. 9359917

16:00 – 17:30 Uhr (April - September)

15:00 – 16:30 Uhr (Okt. - März) Nordic Walking mit Fitnesstraining

für Frauen und Männer, *Treffpunkt: bei Anke erfragen*

mit Anke Hummel-Ruff, Tel.: 5732

17:00 – 18:00 Uhr Aquafitness in Bad Herrenalb, Kurpromenade 25 

und 18:00 – 19:00 Uhr mit Beate Klebsattel, Tel.: 7045

17:00 – 18:00 Uhr Grundschulturnen Mädchen 6 – 10 Jahre

mit Theresa Bott, Tel.: 0151 41932831

***NEU* 18:00 – 19:00 Uhr Spiel, Spaß und Turnen für Mädchen**

und Jungen 10 – 14 Jahre *NEU*

mit Theresa Bott, Tel.: 0151 41932831 und Bruno Jacquet, Tel.: 9391391

19:00 – 20:00 Uhr (Dez. – Feb.) / 19:30 – 21:00 Uhr (März – Nov)

„Fit und Gesund – Ausdauer, Kräftigung, Entspannung“

mit Regina Hahn, Tel.: 5508

19:00 – 20:30 Uhr (Sep. – Apr. Turnhalle) / 19:30 – 21:00 Uhr (Mai – Aug. Sportplatz)

Volleyball

mit Susanne Harig-Wagner, Tel.: 9330304

Mittwoch

19:30 – 21:00 Uhr Fit 4 Fun - Aerobic-Variationen und Fitness-Spaß

für Frauen mit Viola Roser, Tel.: 925777 

Donnerstag


15:30 – 16:30 Uhr Vorschulturnen Buben (ab 3 Jahren)

mit Susanne Harig-Wagner Tel.: 9330304

17:00 – 18:00 Uhr Bubenturnen (ab 1. Klasse)

mit Bruno Jacquet, Tel.: 9391391

18:30 – 20:00 Uhr Aufrecht und Mobil - Wirbelsäulengymnastik

für Frauen & Männer jeden Alters 

mit Beate Klebsattel, Tel.: 7045

20:00 – 22:00 Uhr Fitness-Mix nur für Männer

Rücken aktiv – bewegen statt schonen 

mit Sabine Seibold, Tel.: 526813

Freitag

09:00 – 10:00 Uhr Aqua-Fitness in Bad Herrenalb, Kurpromenade 25 

und 10:00 – 11:00 Uhr mit Beate Klebsattel, Tel.: 7045

15:00 – 16:00 Uhr KidsDance 1. - 3. Klasse

mit Marie Kempf, Tel.: 0173 8713094

16:00 – 17:00 Uhr FunDance ab 4. Klasse

mit Julia Enders, Tel.: 9250464

16:00 – 19:00 Uhr Wettkampfturnen – Mädchen

mit Nancy Pruditsch, Tel.: 0157 76835517

19:00 – 21:00 Uhr Fitness-Mix gemischte Gruppe 

Cardiofit für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

mit Sabine Seibold, Tel.: 526813



T

S

V

D

O

b

e

!



=Kurse sind mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB ausgezeichnet

Internet: www.tsv-dobel.de

1. Vorsitzende: Lisa Schatz * Höhenstraße 19

* 75335 Dobel * Tel.: 933419 * E-Mail: lisa.schatz@tsv-dobel.de

Stand: Dezember 2019
– Änderungen vorbehalten –