Übungsplan Turnverein Eschersheim 1895 e.V.

Stand 10.04.2019

Vormittags

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Sportunterricht 7.45 - 10.25 Ziehenschule T	**Lungensport** ① 9.00 - 10.00 Erwachsene (m/w) SpS	**Sportunterricht** 7.45 - 9.20 Ziehenschule SpS	**Sportunterricht** 7.45 - 10.25 Ziehenschule T	**Sportunterricht** 7.45 - 10.25 Ziehenschule T	**Zumba** ② 9.45 - 10.45 Erwachsene (m/w) SpS
Sportunterricht 10.25 - 13.05 Ziehenschule T	**Lungensport** ① 10.00 - 11.00 Erwachsene (m/w) SpS	**Fitness-Gymnastik** 8.45 - 9.45 Frauen T	**Sportunterricht** 10.25 - 13.05 Ziehenschule T	**Sportunterricht** 10.25 - 13.05 Ziehenschule T	**Tischtennis** 10.00 - 11.30 Anfänger (m/w) T
Kooperation Kindergarten 9.00 - 10.15 SpS	**Eltern-Kind-Turnen** 10.45 - 11.45 (1½ - 3 Jahre) T	**Fitness-Gymnastik** 9.45 - 10.45 Frauen T	**Kooperation Kindergarten** 9.15 - 10.15 SpS	**Walking** 09.00 - 10.00 Erwachsene (m/w)	
Kooperation Kindergarten 10.15 - 11.30 SpS	**Hatha-Yoga 50+** ② 11.15 - 12.15 Erwachsene (m/w) SpS	**Gymnastik für Ältere** 9.30 - 11.30 2 Gruppen SpS	**Kooperation Kindergarten** 10.15 - 11.15 SpS	**Aktiv bis 100** 10.00 - 11.00 Erwachsene (m/w) EG	

Nachmittags

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Lungensport ① 13.30 - 14.30 Erwachsene (m/w) T	**Ju-Jutsu** 15.00 - 16.00 ab 6 Jahre (m/w) SpS	**Psychomotorik** ② 14.00 - 15.00 3 - 6 Jahre SpS	**Psychomotorik** ② 14.00 - 15.00 5 - 8 Jahre SpS	**Eltern-Kind-Turnen** 15.00 - 16.00 (1½ - 3 Jahre) SpS	**Tischtennis** 11.30 - 13.30 Fortgeschrittene (m/w) T
Tischtennis 15.00 - 17.00 Anfänger (m/w) T	**Turnen Kinder** 15.00 - 16.00 3 - 6 Jahre (1. Gruppe) T	**Gerätturnen** ④ 14.30 - 16.30 Leistungsriege ab 9 Jahre (w) T	**Turnen Mädchen** 15.00 - 16.30 6 - 9 Jahre T	**Gerätturnen** ④ 15.00 - 17.00 Leistungsriege ab 9 Jahre (w) T	**Ju-Jutsu** 12.00 - 15.00 ab 6 Jahre - Wettkampfgruppe SpS
Ju-Jutsu 15.30 - 16.30 ab 6 Jahre (m/w) SpS	**Turnen Kinder** 16.00 - 17.00 3 - 6 Jahre (2. Gruppe) T	**Gerätturnen** ④ 15.00 - 16.30 Aufbaugruppe ab 6 Jahre (w) T	**Eltern-Kind-Turnen** 15.00 - 17.00 (1½ - 3 Jahre, 2 Gruppen) SpS	**Kindertanz** 16.15 - 17.00 6 - 8 Jahre SpS	**Tischtennis** 13.30 - 15.30 Fortgeschrittene (m/w) T
Ju-Jutsu 16.30 - 18.00 ab 10 Jahre (m/w) SpS	**Ju-Jutsu** 16.00 - 17.30 ab 10 Jahre (m/w) SpS	**Kreativer Kindertanz** ② 15.10 - 16.00 4 - 5 Jahre (1. Gruppe) SpS	**Leichtathletik** 16.00 - 17.30 6-10 Jahre (m/w) **S** Ros	**Jazz- und Hip-Hop-Tanz** 17.00 - 18.00 9 - 11 Jahre SpS	
Herzsport ① 17.00 - 18.00 Erwachsene (m/w) T	**Tischtennis** 16.30 - 19.00 Fortgeschrittene (m/w) LRS	**Kreativer Kindertanz** ② 16.10 - 17.00 4 - 5 Jahre (2. Gruppe) SpS	**Leichtathletik** 16.00 - 17.30 6-10 Jahre (m/w) **W** Ros	**Jazz- und Hip-Hop-Tanz** 18.0 - 19.00 12 - 14 Jahre SpS	
	Turnen Kinder 17.00 - 18.00 3-4 & 5-6 Jahre (3. Gruppe) T	**Turnen Jungen** 16.30 - 18.00 ab 6 Jahre T	**Turnen Mädchen** 16.30 - 18.00 9 - 14 Jahre T		
		Kreativer Kindertanz ② 17.00 - 17.50 ab 6 Jahre (3. Gruppe) SpS	**Wirbelsäulengymnastik**③ 17.00 - 18.00 Erwachsene (m/w) SpS		

Abends

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Herzsport ① 18.00 - 19.00 Erwachsene (m/w) T	**Gerätturnen** ④ 18.00 - 20.00 Leistungsriege ab 9 Jahre (w) T	**Tischtennis** 17.30 - 19.00 Fortgeschrittene (m/w) **S** LRS	**Leichtathletik** 17.30 - 19.00 10-16 Jahre (m/w) **S** Ros	**Tischtennis** 17.00 - 19.00 Fortgeschrittene (m/w) T	**Line Dance** 20.00 - 21.00 Erwachsene (m/w) - Anfänger SpS
Walking 18.00 - 19.00 Erwachsene (m/w)	**Wirbelsäulengymnastik**③ 19.00 - 20.00 Erwachsene (m/w) SpS	**Total Body Conditioning** 18.00 - 19.00 Erwachsene (m/w) T	**Pilates** ② 18.00 - 19.00 Erwachsene (m/w) SpS	**Tischtennis** 17.30 - 19.00 Anfänger (m/w) LRS	**Line Dance** 21.00 - 22.00 Erwachsene (m/w) - Fortg. SpS
Ju-Jutsu 18.00 - 20.00 Jugend/Erw. (m/w) SpS	**Pilates** ② 20.00 - 21.00 Erwachsene (m/w) SpS	**Leichtathletik** 18.00 - 19.30 10-16 Jahre (m/w) **W** ZS	**Spiel und Spaß für Alle** 18.00 - 19.30 ab 10 Jahre (m/w) T	**Tischtennis** 19.00 - 22.00 Erwachsene (m/w) LRS	
Tischtennis 19.00 - 22.00 Erwachsene (m/w) LRS	**Fitness-Gymnastik** 20.00 - 21.15 Erwachsene (m/w) T	**Leichtathletik** 18.00 - 20.00 ab 16 Jahre (m/w) **S** Ros	**Bauch - Rücken -** 19.00 - 20.00 **Stretching intensiv** (m/w) SpS	**Freizeit-Hallenfußball** 19.30 - 21.00 Erwachsene (m/w) ZS	
Herzsport ① 19.00 - 20.00 Erwachsene (m/w) T	**Indoor Soccer** 20.30 - 22.00 ab 16 Jahre (m/w) ASS	**Fitness-Gymnastik** 18.00 - 19.00 Frauen SpS	**Prellball** 20.00 - 22.00 Jugend/Erwachsene (m/w) T	**Senioren-Gymnastik** 20.00 - 21.00 Männer T	
Herzsport ① 20.00 - 21.00 Erwachsene (m/w) SpS	**Freizeit-Hallenfußball** 21.15 - 22.30 Erwachsene (m/w) T	**Fitness-Gymnastik** 19.00 - 20.00 Frauen SpS	**Ju-Jutsu** 20.00 - 22.00 Jugend/Erwachsene (m/w) SpS	**Prellball für Ältere** 21.00 - 22.00 Männer T	
Fitness-Gymnastik 20.00 - 21.00 Frauen T		**Bodystyling** 19.00 - 20.00 Erwachsene (m/w) T	**Leichtathletik** 20:30 - 22:00 ab 16 Jahre (m/w) **W** LRS		
Fitness-Gymnastik 21.00 - 22.00 Frauen T		**Tischtennis** 19.00 - 22.00 Erwachsene (m/w) LRS	**Netball** 20.30 - 22.00 Frauen IGS		
		Jazz- und Moderndance 20.00 - 22.00 Erwachsene (m/w) SpS			
		Tischtennis 20.00 - 22.00 Erwachsene (m/w) T			
		Freizeit-Basketball 20.30 - 22.00 Erwachsene (m/w) JHW			

Sonntag

Sonntag	
Tanzkreis ②	18.00 - 19.30
Erwachsene (m/w)	T

Fitness / Gymnastik
Ju-Jutsu
Prellball / Ballspiele
Reha-Sport

Tanzsport
Tischtennis
Turnen

Aktuelles sowie Informationen über unsere Workshops finden Sie auf unserer Homepage www.turnverein-eschersheim.de.
Auskunft gibt auch gerne unsere Geschäftsstelle: 069/ 521214 oder info@turnverein-eschersheim.de

T = Turnhalle
SpS = Sportsaal
Ros = Rosegger-Sportplatz
ZS = Ziehenschule
JHW = Johann-Hinrich-Wichernschule
LRS = Ludwig-Richter-Schule
EG = Emmausgemeinde
IGS = IGS Eschersheim
FLS = Fried-Lübbecke-Schule
ASS = Albert-Schweitzer-Schule
S = Sommer
W = Winter

Probestunden sind jederzeit möglich!

① Anmeldung über die Geschäftsstelle erforderlich
② hierfür wird ein Zusatzbeitrag erhoben - Voranmeldung erforderlich
③ Nachweis über Vorkenntnisse erforderlich
④ Gerätturnen Leistungsriege nur in Absprache mit den Übungsleiter/innen