



Turnen und Gymnastik im Verein der TSG Estenfeld

Tag	Uhrzeit	Sportart	Ort
Montag	15:30 - 16:30 Uhr	Kinderturnen/Vorschule	Schulturnhalle
	16:30 - 17:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen II (1 bis 2 ½ Jahre)	
Dienstag	16:00 - 17:00 Uhr	Mädchenturnen 2. - 4. Klasse	
	17:00 - 18:00 Uhr	SAG/1. Klasse Mädchen + Jungen	
	18:00 - 20:00 Uhr	Gerätturnen Mädchen	
	20:00 - 21:00 Uhr	Aktiv-Training für Damen	
Donnerstag	16:00 - 17:00 Uhr	Gymnastik für Seniorinnen und Senioren	
	17:00 - 18:00 Uhr	Jungenturnen 2. - 4. Klasse	
	18:00 - 19:00 Uhr	Sport & Spiel f. Mädchen + Jungen ab 5. Klasse	
	19:00 - 20:00 Uhr	Gymnastik für Senioren	
Freitag	14:00 - 15:00 Uhr	Kinderturnen von 3 bis 4 Jahre	
	15:00 - 16:00 Uhr	Kinderturnen 4 bis 5 Jahre	
	16:00 - 17:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen I (1 ½ bis 3 Jahre)	
	17:00 - 19:00 Uhr	Leistungsturnen Mädchen	
	19:00 - 21:00 Uhr	Break Dance ab 6 Jahre	
INFO: Sabine Röhm, Tel. 09305 2199004			

Fitness-Kurse

Tag	Uhrzeit	Sportart	Ort
Montag	18:45 - 19:45 Uhr	YOGA light	Weißer Mühle
Dienstag	19:15 - 20:45 Uhr	YOGA-Flow	Weißer Mühle
Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	Wirbelsäulen-Gymnastik*	TSG-Halle Maidbronner Straße
Donnerstag	18:00 - 19:00 Uhr	Power Fitness*	
	19:00 - 20:00 Uhr	Bodyforming*	
Freitag	08:30 - 10:00 Uhr	YOGA-Flow	Weißer Mühle
Sonntag	19:00 - 20:00 Uhr	Yin-YOGA	Weißer Mühle
INFO: Margaretha Kunzemann, Tel. 09305 1335 oder Evi Röder, Tel. 09305 8060			
YOGA: Bettina Pietschmann Tel. 09305 8778			

Weitere Informationen (Kursbeschreibungen, Teilnahmegebühr etc.) siehe Flyer FITNESS-KURSE oder im Internet: www.tsg-estenfeld.net > Turnen/Fitness. Zusatzkurse veröffentlichen wir auf unserer Internetseite, im Gemeindeblatt und/oder in unserer Vereinszeitschrift TSGaktiv .