

# TV Rothenbergen 1910 e.V.



... wir bewegen Gründau

## Trainingsplan ab Oktober 2021

Tag	Zeit	Ort	welche Übungsstunde	Übungsleiter/in
Montag	18.00-19.30	Kleiner Anton	Hatha Yoga (Kursangebot)	Ioana-Teodora
	19:00-20:00	DGH	Rückenfit	Marion Peschel
	20.00-21.30	GSH	Cross-Fit	Doreen Reichel
Dienstag	17.00-18.00	GSH	Jungenturnen (ab 6 Jahre)	Beate Freund
	18.30-19.30	DGH	Wirbelsäulengymnastik	Mary Rückriegel
	20.00-21.00	GSH	Step-Aerobic	Kim Grünsch
Mittwoch	15.30-16.30	GSH	Turnen Kleinkinder 3-5 Jahre	Sabine Nickel, Alina
	16.30-17.30	GSH	Turnen Eltern-Kind- 1-3 Jahre	Sabine Nickel
	15.30-16.30	GSH	Turnen Mädchen Klasse 1-3	Krissi, Nunu
	16.30-17.30	GSH	Turnen Mädchen Klasse 4+	Krissi, Nunu
	17.00-19.00	GSH	Leichtathletik ab 12 Jahre	Doreen Reichel
	19.00-20.30	GSH	Männerfitness	Rainer Raschdorf
	19.00-20.15	GSH	Fitness-Mix	Ute Kern
	20.00-22.00	GSH	Badminton Erwachsene	Rainer Henkel
Donnerstag	15.45-17.15	GSH	Leichtathletik (5-7 Jahre)	Sylvia Neunherz
	15.45-17.15	GSH	Leichtathletik (8-9 Jahre)	Sylvia Neunherz
	15.45-17.15	GSH	Leichtathletik (10-11 Jahre)	Sylvia Neunherz
	19.00-20.00	Foyer der GSH	Geschäftsstelle/Büro TVR	Caroline Köhler
	19.30-20.30	Kath. Kirche	Die stabile Mitte	Tanja Müller
	20.00-22.00	GSH	Basketball für Erwachsene	Dimitrios Tsanis
Freitag	10.00-11.00	DGH	Gymnastik Fit und entspannt	Steph Neiter
	20.00-21.30	DGH	Tanzen für Paare	Ute Kern
	19.15-20.15	GSH	Zumba Gold (Kursangebot)	Steph Neiter
Sonntag	09.30	Treffpunkt DGH	Wandern, alle 14 Tage	Kurt Maneth
	10.00-13.00	Treffpunkt GSH	Powerwandern alle 4 Wochen	Brigitte Senftleben

**Aufgrund von Corona bitten wir alle Interessenten die Kurse nicht direkt zu besuchen. Bitte vorab unter [info@tvrothenbergen.de](mailto:info@tvrothenbergen.de) anmelden!**

DGH = Dorfgemeinschaftshaus Rothenbergen, Frankfurter Straße 27  
GSH = Großsporthalle Rothenbergen, Niedergründauer Straße  
Kleiner Anton = KITA Kleiner Anton, Niedergründauer Straße 17a  
Kath. Kirche = Katholische Kirche, Niedergründauer Straße 20