

Sportangebote für Erwachsene

TSV-Heusenstamm / Turnabteilung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>10:45 – 12:00 Uhr</p> <p>Yoga</p> <p>TSV-Maingau-Halle, 1. Stock</p>	<p>9:15 - 10:15 Uhr</p> <p>Gymnastik für Senioren</p> <p>TSV-Maingauhalle, 1. Stock</p>			<p>9:30 - 10:30 Uhr</p> <p>Pilates</p> <p>TSV-Maingauhalle, Spiegelsaal</p>
<p>15:45 – 16:45 Uhr</p> <p>Stuhlgymnastik</p> <p>TSV-Maingau-Halle, 1. Stock</p>	<p>09:30 – 10:30 Uhr</p> <p>Wirbelsäulen-Fitness</p> <p>TSV-Maingau-Halle, 1. Stock</p>			<p>10:30-11:30 Uhr</p> <p>Pilates</p> <p>TSV-Maingauhalle, Spiegelsaal</p>
<p>19:00 – 20:00 Uhr</p> <p>Gymnastik für Senioren</p> <p>TSV-Maingau-Halle</p>				<p>11:30-12:15 Uhr</p> <p>Yoga auf dem Stuhl</p> <p>TSV-Maingau-Halle, Spiegelsaal</p>
<p>19:15 – 20:15 Uhr</p> <p>Gymnastik für Senioren</p> <p>Adolf-Reichwein-Schule</p>		<p>18: 15 – 19:15 Uhr</p> <p>Yoga für Anfänger</p> <p>TSV-Maingau-Halle</p>		<p>17:00 - 18:00 Uhr</p> <p>Nordic-Walking</p> <p>Startpunkt gibt die Trainerin bekannt</p>
<p>19:30 – 21:00 Uhr</p> <p>Fitness 50+</p> <p>Otto-Hahn-Schule</p>		<p>19:30 – 20:30 Uhr</p> <p>Step-Aerobic</p> <p>TSV-Maingau-Halle</p>	<p>19:00 – 20:00 Uhr</p> <p>Workout-Wirbelsäule</p> <p>TSV-Maingau-Halle</p>	<p>18:30 - 20:00 Uhr</p> <p>Gymnastik für Männer +Frauen</p> <p>TSV-Maingau-Halle</p>
<p>20:00 – 21:00 Uhr ab 13.06.22</p> <p>Functional Training</p> <p>TSV-Maingau-Halle</p>		<p>20:30 – 21:30 Uhr</p> <p>Bauch-Beine-Po</p> <p>TSV-Maingau-Halle</p>	<p>19:30 – 21:00 Uhr</p> <p>Aerobic + Workout</p> <p>Otto-Hahn-Schule, Gymnastikhalle</p>	<p>20:00 - 22:00 Uhr</p> <p>Hallenbosseln</p> <p>TSV-Maingau-Halle</p>

REHA-Sport am Samstag auf Anfrage: turnen@tsv-heusenstamm.de