

Trainingsplan des Turnvereins 1877 Mannheim-Waldhof e.V.

Prävention & Rehabilitationsangebote				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
9.30 - 10.15 Wirbelsäulengymnastik <i>Gymn.</i>	9.30 - 10.15 Wirbelsäulengymnastik <i>Gymn.</i>	10.00 - 11.00 Osteoporose <i>FHH</i>	9.00 - 10.00 Wirbelsäulengymnastik <i>Gymn.</i>	
10.30 - 11.15 Herz-Kreislauf Training <i>Gymn.</i>	10.30 - 11.30 Hockergymnastik für Ältere und Hochaltrige (G) <i>FHH</i>	10.00 - 11.00 Morbus Bechterew <i>FHH</i>	17.00 - 18.00 After Work Rückenfitness <i>Gymn.</i>	
13.00 - 14.00 Wassergymnastik <i>BAD</i>	14.00 - 15.30 Rückenfitness <i>Gymn.</i>	11.00 - 12.00 Arthrose-Gymnastik <i>FHH</i>	18.00 - 19.15 Walking (4) <i>Apr.-Okt. Karlstern</i>	
16.00 - 17.00 Gerätetraining mit Übergewichtigen Jugendlichen (G) <i>KR</i>	18.00 - 19.00 Wirbelsäulengymnastik <i>Gymn.</i>	17.00 - 18.00 Sport für Übergewichtige Kinder ab 8J. (G) <i>H2</i>	18.00 - 19.00 Nachsorgegymnastik (1) <i>FHH</i>	
18.30 - 20.00 BodyArt (1) <i>Gymn.</i>		18.00 - 19.00 Pilates (1) <i>FHH</i>		
20.00 - 20.45 Herz-Kreislauf-Gymnastik <i>FHH</i>				
20.45 - 21.30 Rückenfitness <i>FHH</i>				

(G) (4) = 10,00 € = Grundbeitrag Erwachsene

Abteilungsbeitrag Gesundheit = 8,00 €, sofern Angebote hier nicht anders bezeichnet sind (G,1,4)

Zusatzbeitrag:
(1) = 1,00 € = Aerobic +Fitness
● = mit Verordnung für Nichtmitglieder möglich

Gymn. BOE -Gymnastikraum
FHH Fred Hauser Halle
KR Kraftraum
BAD Hallenbad Waldhof Ost
H1/2/3 BOE Halle 1/2/3

Spielsport- & Wettkampfangbote				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.00 - 20.00 Gewichtheben (10) <i>KR</i>	ab 16.00 Boule für Alle (3) <i>B</i>	16.30 - 19.00 Kegeln Jugendtraining (9) <i>KB</i>	16.00 - 20.00 Gewichtheben (10) <i>KR</i>	ab 16.30 Boule Training Ligaspieler (3) <i>B</i>
ab 16.00 Hufeisenwerfen-Training (7) <i>Huf</i>	16.00 - 20.00 Gewichtheben (10) <i>KR</i>	ab 16.00 Hufeisenwerfen-Training (7) <i>Huf</i>	16.00 - 18.00 Leistungserätturnen Anfänger(14) <i>H2</i>	16.00 - 18.00 Leistungserätturnen Fortgeschrittene (14) <i>H1</i>
16.00 - 17.30 Leistungserätturnen Anfänger (14) <i>H1</i>	17.30 - 19.30 Tischtennis Schüler + Jugendtraining (13) <i>H1</i>	16.00 - 20.00 Gewichtheben (10) <i>KR</i>	17.30 - 19.30 Tischtennis Schüler + Jugendtraining (13) <i>H1</i>	16.00 - 20.00 Gewichtheben (10) <i>KR</i>
17.00 - 20.30 Leistungserätturnen Fortgeschrittene (14) <i>H1</i>	19.30 - 22.00 Tischtennis Erwachsene und Hobbyspieler (13) <i>H1</i>	17.45 - 19.15 Jazz Dance -Steps (ab 12 Jahre) (8) <i>SJ</i>	18.00 - 20.00 Leistungserätturnen Fortgeschrittene (14) <i>H2</i>	18.00 - 20.00 Softball (5) <i>H1</i>
18.00 - 20.00 Badminton Jugendtraining (2) <i>HLH</i>	20.00 - 21.30 Tanzen (11) <i>FHH</i>	17.45 - 19.00 Jazz Dance - Crazy Crash (WK Fortgeschrittene ab 14 J.) (8) <i>H1</i>	19.30 - 22.00 Tischtennis Erwachsene und Hobbyspieler (13) <i>H1</i>	18.00 - 20.00 Jazz Dance - Carzy Crash (WK Fortgeschrittene ab 14 J.) (8) <i>FHH</i>
20.00 - 22.00 Badminton Erwachsenen Training. (2) <i>HLH</i>		18.00 - 19.45 Badminton Jugendtraining (2) <i>H2+3</i>	20.00 - 22.00 Badminton Hobbyspieler (2) <i>H2+3</i>	20.00 - 21.30 Tanzen (11) <i>FHH</i>
20.00 - 22.00 Badminton Erwachsenen Training (2) <i>HLH</i>		19.00 - 22.00 Kegeln Aktivtraining (9) <i>KB</i>		
		20.00-22.00 Badminton Erwachsenen Training (2) <i>H2+3</i>		

Samstag **ab 10.00**
Hufeisenwerfen-Training *Huf*

Sonntag **ab 10.00**
Boule für Alle *B*
Tennis
Saisonal laut Aushang

(G) = 10,00 € = Grundbeitrag Erwachsene

(G) = 6,00€ Grundbeitrag Kinder

Zusatzbeitrag:
(2) = 2,50€ Erw. /2,00€ Jug. = Badminton
(3) = 3,00€ = Boule
(5) = Grundbeitrag Erwachsene = Freizeitsport
(7) = 40€ pro Jahr = Hufeisenwerfen
(8) = 2,00€ = Jazz Dance = Wettkampfgruppen
(9) = 10,00 € =Kegeln nur für Erwachsene
(10) = 5,50€ = Schwerathletik
(11) = 6,00€ = Tanzen
(13) = 3,00 € = Tischtennis

FHH Fred Hauser Halle
H1/2/3 BOE Halle 1/2/3
KR Kraftraum
B Boulodrom
KB Kegelbahn
HLH Herbert Luzie Halle
HUF Hufeisenanlage

Fitness				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.00 - 20.00 Fitness an Geräten (10) <i>KR</i>	10.00 - 11.00 Fit am Vormittag (4) <i>KR</i>	15.00 - 16.00 Fitness für junge Mütter (1) <i>Gymn.</i>	17.30 - 18.15 Total Body Condition (1) <i>Gymn.</i>	10.00 - 11.00 Fit für den Ganzen Tag (5) <i>Gymn.</i>
17.30 - 18.15 Total Body Condition (1) <i>Gymn.</i>	11.30 - 13.00 Bewegte Mittagspause: Fitness an Geräten (1) <i>KR</i>	16.00 - 17.00 Workout + Stretch (1) <i>Gymn.</i>	16.00 - 20.00 Fitness an Geräten (10) <i>KR</i>	10.00 - 11.00 Fit am Vormittag (4) <i>KR</i>
19.00 - 20.00 Bewegungsgymnastik (4) <i>F.E.S</i>	16.00 - 20.00 Fitness an Geräten (10) <i>KR</i>	17.00 - 18.00 TD Fitness (1) <i>FHH</i>	18.00 - 19.00 Nachsorgegymnastik (1) <i>FHH</i>	10.00 - 11.00 Gymnastik für Männer 50+ (5) <i>FHH</i>
20.00 - 21.15 TD Fitness und Pilates (1) <i>Gymn.</i>		16.00 - 20.00 Fitness an Geräten (10) <i>KR</i>	18.45-20.30 Da Capo (1) <i>Gymn.</i>	16.00 - 20.00 Fitness an Geräten (10) <i>KR</i>
		18.00 - 19.00 Pilates(1) <i>FHH</i>	20.00 - 21.00 Fit & Fun (1) <i>FHH</i>	18.00 - 19.00 Step Aerobic (1) <i>Gymn.</i>
		19.00 - 20.00 Fit Gymnastik (4) <i>FHH</i>		18.00 - 20.00 Softball (5) <i>Halle 1</i>

(G) = 10,00 € = Grundbeitrag Erwachsene

Zusatzbeitrag:
(1) = 1,00 € = Aerobic +Fitness
(4) = Fit Gymnastik = Grundbeitrag Erwachsene
(5) = Freizeitsport = Grundbeitrag Erwachsene
(10) = 5,50€ = Schwerathletik

Gymn. BOE Gymnastikraum
FHH Fred Hauser Halle
F.E.S Friedrich Ebert Schule
KR Kraftraum

Kinderangebote				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 - 10.30 Eltern-Kind Turnen bis 3 J. <i>FHH</i>	09.00 - 12.00 Babys in Bewegung (K) <i>FHH</i>	15.00 - 16.00 Turnen 3-6 J. <i>H2</i>	9.30 - 10.30 Eltern-Kind Turnen bis 3 J. <i>FHH</i>	15.00 - 16.00 Turnen 3-6 J. <i>A.D.S.</i>
10.30 - 11.30 Eltern-Kind Turnen bis 3 J. <i>FHH</i>	17.30 - 19.30 Tischtennis Anfänger/ Schüler und Jugend (13) <i>H1</i>	15.00 - 16.00 Turnen ab 7 J. <i>H1</i>	10.30 - 11.30 Eltern-Kind Turnen bis 3 J. <i>FHH</i>	16.00 - 18.00 Leistungserätturnen Fortgeschrittene <i>H1</i>
15.30 - 16.30 Kinderjazzdance 3-6 J. <i>Gymn.</i>		15.00 - 19.00 Kegler-Jugend <i>Kegelbahn</i>	16.00 - 18.00 Leistungserätturnen Einsteiger <i>H2</i>	16.00 - 17.00 Turnen Mädchen ab 7 J. <i>A.D.S.</i>
16.00 - 17.00 Ballspiele für Kinder bis 8 Jahre <i>H1</i>		16.00 - 17.00 Turnen 3+4 J. <i>H3</i>	17.30 - 19.30 Tischtennis Anfänger/ Schüler und Jugend (13) <i>H1</i>	16.30 - 18.00 Jazz Dance - Kickback (ab 12 J.) (8) <i>FHH</i>
16.00 - 17.30 Leistungserätturnen Einsteiger <i>H1</i>		16.00 - 17.00 Turnen 5+6 J. <i>H2</i>	18.00 - 20.00 Leistungserätturnen Fortgeschrittene <i>H2</i>	17.00 - 18.00 Turnen Jungen ab 7 J. <i>A.D.S.</i>
17.00 - 18.00 Gerätetraining mit Übergewichtigen Jugendlichen <i>KR</i>		16.00 - 17.00 Turnen ab 7 J. <i>H1</i>		18.00 - 20.00 Jazz Dance - Crazy Crash (WK Fortgeschrittene) (8) <i>FHH</i>
17.00 - 18.00 Turnen 3-6 J. <i>F.E.S.</i>		17.00 - 18.00 POWER KIDS - Sport für Übergewichtige Kinder <i>H2</i>		18.00 - 19.45 Kegler-Jugend <i>Kegelbahn</i>
17.00 - 20.30 Leistungserätturnen Fortgeschrittene <i>H1</i>		17.00 - 17.45 Jazz Dance - G. Blue (6-8 J.) (8) <i>H1</i>		
18.00 - 19.45 Jazz Dance - Kick Back (ab 12 Jahren) (8) <i>FHH</i>		17.00 - 17.45 Kinderjazzdance Bambinis 3-6-J. <i>Gymn.</i>		
18.00 - 19.45 Jazz Dance - Steps (ab 10 Jahren) (8) <i>FHH</i>		17.00 - 17.45 Jazz Dance, Moving Feet (ab 8 J.) (8) <i>Gymn.</i>		
18.00 - 19.00 Turnen ab 7 J. <i>F.E.S.</i>		17.45 - 19.15 Jazz Dance -WB Steps (ab 12 Jahre) (8) <i>Gymn.</i>		
18.00 - 20.00 Badminton Jugend (2) <i>HLH</i>		18.00 - 19.45 Badminton Jugend (2) <i>H2+3</i>		
18.30-20.00 Body Art (1) <i>Gymn.</i>				

Alle Angebote ohne ausgewiesenen Zusatzbeitrag sind im Grundbeitrag enthalten.

(G) = 6,00€ Grundbeitrag Kinder

Zusatzbeitrag:
(2) = 2,00 = Badminton
(8) = 2,00€ = Jazz Dance = Wettkampfgruppen
(13) = 3,00 € = Tischtennis
(K) = Kursgebühr lt. Aushang

Gymn. BOE Gymnastikraum
FHH Fred Hauser Halle
F.E.S. Friedrich Ebert Schule
KR Kraftraum
HLH Herbert Lucy Halle
A.D.S. Alfred Delp Schule
H1/H2/H3 Boehringer Halle