

## Kurzübersicht aller Trainingszeiten

Kinder/Jugend-Training	Erwachsenentraining
------------------------	---------------------

TAG:	UHRZEIT	SPORTART (ALTER):	ABTEILUNG:
<b>Montag:</b>	8.15-9.15	Walking (Treff am Waldrain)	Turnen & Tanz
	9.45-11.15	Fitness-Faszien-Bewegung	Turnen & Tanz
	15.00-16.30	Geräteturnen (5-7)	Turnen & Tanz
	15.45-16.45	Leichtathletik (Kinder)	Leichtathletik
	16.00-17.30	Jugendteam-Lauftraining	Ausdauer
	16.30-18.00	männliche E	Handball
	17.00-18.00	Eltern-Kind-Turnen „Purzelbäumchen“ (1-3)	Turnen & Tanz
	17.00-18.00	Kinderfitness „Powerlinos“ (ab 5)	Turnen & Tanz
	17.00-18.00	Kinderturnen „Turntiger“ (3-5)	Turnen & Tanz
	17.30-19.00	2. Mannschaft (Vitamar)	Schwimmen
	18.00-19.00	Kinderturnen „Turnmäuse“ (6-9)	Turnen & Tanz
	18.00-19.00	Bodybalance	Turnen & Tanz
	18.00-19.00	Gym/Aerobic	Turnen & Tanz
	18.00-19.30	Kinder/Jugend (6-18)	Tischtennis
	19.00-20.30	Yoga	Turnen & Tanz
	19.00-20.00	„LatElli“ Latin Dance Workouts	Turnen & Tanz
	19.00-20.30	Herzsportgruppe	Herzsport
	19.00-21.00	1. Mannschaft (Vitamar)	Schwimmen
	19.30-22.00	Erwachsenengruppe	Tischtennis
	19.00-20.30 oder 20.15-21.45	Tanz „Insomnia“ (18+)	Turnen & Tanz

<b>Dienstag:</b>	9.00-10.30	Die neue Rückenschule	Turnen & Tanz
	15.45-16.45	Leichtathletik (Kinder / Anfänger)	Leichtathletik
	16.00-17.00	Tanz „Tanzmäuse“ (3-6)	Turnen & Tanz
	16.00-17.00	Tanz „Supergirls“ (3-6)	Turnen & Tanz
	17.00-18.00	weibliche C + D	Handball
	17.00-18.30	3. Mannschaft (Vitamar)	Schwimmen
	17.30-18.30	Vital im Alter (60+)	Turnen & Tanz
	17.00-18.00	Tanz „NoName“ (11-15)	Turnen & Tanz
	18.00-19.00	Tanz „New Generation“ (8-10)	Turnen & Tanz
	18.00-19.30	männliche D + C	Handball
	18.00-19.30	Lauftreff	Ausdauer
	18.30-19.30	1. Mannschaft (Vitamar)	Schwimmen
	19.30-21.30	Herren	Handball
	19.45-21.15	Damen (Waldseehalle Kahl)	Handball

Kinder/Jugend-Training	Erwachsenentraining
------------------------	---------------------

TAG:	UHRZEIT	SPORTART (ALTER):	ABTEILUNG:
Mittwoch:	8.15-9.15	Walking (Treff am Waldrain)	Turnen & Tanz
	16.30-17.30	Nachwuchs (Vitamar)	Schwimmen
	16.30-18.00	Tanz „Tippy Toes“ (10-13)	Turnen & Tanz
	16.30-18.00	Tanz „Torbellinos“ (6-10)	Turnen & Tanz
	17.30-19.00	männliche B	Handball
	17.30-19.00	Jugendteam-Schwimmen	Ausdauer
	17.30-19.00	1. Mannschaft (Vitamar)	Schwimmen
	18.00-19.30	Die neue Rückenschule	Turnen & Tanz
	18.00-19.30	Bahntraining (Stadion Großwelzheim)	Ausdauer
	18.00-19.30	Sportabzeichen	Leichtathletik
	19.00-20.30	Gymnastik/Stabi-Übungen	Ausdauer
	19.30-20.30	Kick Box Fitness	Turnen & Tanz
	19.30-21.00	Die neue Rückenschule	Turnen & Tanz
	20.00-21.30	Herren (Waldseehalle Kahl)	Handball

Donnerstag:	16.00-18.00	weibliche D + C	Handball
	16.00-17.30	männliche E	Handball
	17.00-18.00	Dance-Fitness	Turnen & Tanz
	17.00-18.00	Anfänger 1+2 (Vitamar)	Schwimmen
	17.00-18.00	4. Mannschaft (Vitamar)	Schwimmen
	17.30-18.30	1. und 2. Mannschaft (Gymnastikraum)	Schwimmen
	17.30-19.00	männliche D + C	Handball
	18.00-19.00	3. Mannschaft (Vitamar)	Schwimmen
	18.00-19.30	Kinder/Jugend (6-18)	Tischtennis
	19.00-20.30	Herren	Handball
	19.00-20.30	1. Mannschaft (Vitamar)	Schwimmen
	19.30-22.00	Erwachsenengruppe	Tischtennis
	20.00-21.30	Damen	Handball

Kinder/Jugend-Training	Erwachsenentraining
------------------------	---------------------

<b>Freitag:</b>	9.15-10.15	Eltern-Kind-Turnen (1-3)	Turnen & Tanz
	14.00-15.30	Geräteturnen (5-7)	Turnen & Tanz
	15.00-16.30	Leichtathletik (Kinder / Fortgeschrittene)	Leichtathletik
	15.45-16.45	Ballspielgruppe	Handball
	16.00-17.00	Anfänger 3+4 (Vitamar)	Schwimmen
	16.15-17.45	Mini 1	Handball
	16.30-18.00	männliche B - Waldseehalle	Handball
	17.00-18.30	Mini A	Handball
	17.00-18.30	Leichtathletik (Jugendliche)	Leichtathletik
	17.00-18.00	2. Mannschaft (Vitamar)	Schwimmen
	18.00-19.30	1. Mannschaft (Vitamar)	Schwimmen
	18.30-19.30	weibliche E	Handball
	18.30-20.00	männliche D +C	Handball
	19.30-20.30	Schwimmen-Anfänger	Ausdauer
	20.30-21.45	Schwimmen-Fortgeschrittene	Ausdauer

<b>Samstag</b>	8.30-9.45	Senioren (Vitamar)	Schwimmen
	8.30-9.30	1. und 2. Mannschaft (Gymnastikraum)	Schwimmen
	9.45-11.15	2. Mannschaft (Vitamar)	Schwimmen
	9.45-11.45	1. Mannschaft (Vitamar)	Schwimmen
	17.00-18.30	Jugendteam-Schwimmen	Ausdauer

# Abteilung



## Abteilungsleiterinnen:

### **Jutta Jäger**

Kirchstr. 22  
63801 Kleinostheim  
Tel.: 06027/990399  
jutta.m.jaeger@web.de

### zuständig für:

Kontakt Vorstandschaft  
Materialbeschaffung  
Orga und Idee Tanztheater



### **Melanie Birzer**

Alfred-Delp-Str. 16  
63801 Kleinostheim Tel.:  
0170/1557418  
melanie.birzer@web.de

### zuständig für:

Abteilungsjahresheft  
Öffentlichkeitsarbeit  
Wettkampfwesen  
Orga und Idee Tanztheater

## Kinderturnen & Kinderfitness

