



TSV Nandlstadt

Abteilung Turnen

➤ MONTAG AB 07.06.2021

- ATHLETIK UND MOBILITY (BEGINN 19:00 UHR BIS 20:00 UHR HALLE 2)

➤ DIENSTAG AB 08.06.2021

- DAMENGYMNASTIK (BEGINN 18:30 UHR BIS 19:30 UHR HALLE 1+2)

- BADMINTON (BEGINN 19:45 UHR BIS 21:15 UHR HALLE 2)

➤ MITTWOCH AB 09.06.2021

- Ü 60 GYMNASIK (BEGINN 17:00 UHR BIS 17:45 UHR HALLE 1+2)

- DEHN- UND KRÄFTIGUNGSGYMNASIK

(BEGINN 18:00 UHR BIS 19:00 UHR HALLE 1+2)

- FLEXI-BAR (BEGINN 19:15 UHR BIS 20:15 UHR HALLE 1)

- VÖLKERBALL (BEGINN 20:00 UHR BIS 22:00 UHR HALLE 2)

➤ DONNERSTAG AB 10.06.2021

- LEICHTATHLETIK FÜR KINDER VON 6-8 JAHREN (BEGINN 16:00 UHR)

- LEICHTATHLETIK AB 9 JAHRE (BEGINN 17:00 UHR)

LEICHTATHLETIK AUF DEM SPORTPLATZ (JAHNSTR. 2, NANDLSTADT)

- HIIT HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

(BEGINN 19:00 UHR BIS 19:45 UHR HALLE 1)

➤ MONTAG AB 14.06.2021

- STEP-AEROBIC MITTEL/FORTGESCHRITTEN

(BEGINN 19:00 UHR BIS 20:00 UHR HALLE 1)

Bitte **Mundschutz mitbringen**, da in den Gängen Mundschutzpflicht herrscht.

Die Sportler bitte pünktlich und bereits in Sportbekleidung erscheinen.

Zur Flexibar-/ Damengymnastik-/Athletik-/Dehn- und Kräftigung und HIIT bitte **eigene** Turnmatte mitbringen!!

Trotz Schutz- und Hygienemaßnahmen freuen wir uns, dass wir wieder

Übungsstunden anbieten dürfen. Wir bitten um Einhaltung der

Hygienemaßnahmen. Bei Fragen Info unter

TSV Nandlstadt Abteilung Turnen Christine Thaller 08756/969609