



# TSV Nandlstadt

## Abteilung Turnen

### ➤ MONTAG

- ATHLETIK UND MOBILITY (BEGINN 19:00 UHR BIS 20:00 UHR HALLE 2)
- STEP-AEROBIC MITTEL/FORTGESCHRITTEN  
(BEGINN 19:00 UHR BIS 20:00 UHR HALLE 1)

### ➤ DIENSTAG

- DAMENGYMNASTIK (BEGINN 18:30 UHR BIS 19:30 UHR HALLE 1+2)
- BADMINTON (BEGINN 19:45 UHR BIS 21:15 UHR HALLE 2)

### ➤ MITTWOCH

- Ü 60 GYMNASSTIK (BEGINN 17:00 UHR BIS 17:45 UHR HALLE 1+2)
- DEHN- UND KRÄFTIGUNGSGYMNASSTIK  
(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

- 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)
- VOLLEYBALL (BEGINN 20:00 UHR BIS 22:00 UHR HALLE 1)

UNSERE ÜBUNGSSTUNDEN FINDEN NICHT IN DEN SCHULFERIEN STATT.

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