

SPORTSTUNDENPLAN

September 2026 - Februar 2027



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 Uhr D SENIORENYMNASTIK mit Carina	9:00 - 10:00 Uhr D BODYSHAPE mit Verena	09:00 - 10:00 Uhr K RÜCKEN-WORKOUT mit Carina	08:45 - 09:45 Uhr K PILATES mit Verena	9:00 - 10:00 Uhr K FIT MIT DEM KINDERWAGEN mit Nicole
10:15 - 11:15 Uhr D BODY-WORKOUT mit Carina	9:45 - 10:45 Uhr K PILATES mit Vorkenntnissen mit Liza	10:15 - 11:15 Uhr K RÜCKEN-WORKOUT mit Carina	10:00 - 11:00 Uhr D FIT-ROBIC mit Verena	9:00 - 09:35 Uhr K WASSERGYMNASTIK mit Johannes
10:00 - 11:00 Uhr K QI GONG mit Waltraud	10:15 - 11:15 Uhr K PILATES FÜR MAMAS mit Verena		11:15 - 12:15 Uhr D BODY-WORKOUT mit Verena	9:50 - 10:25 Uhr K WASSERGYMNASTIK mit Johannes
	10:10 - 11:10 Uhr D AGE-AEROBIC mit Ingrid		09:15 - 10:15 Uhr REHA-SPORT mit Katja	10:40 - 11:15 Uhr K WASSERGYMNASTIK mit Johannes
	11:20 - 12:20 Uhr D AGE-AEROBIC mit Ingrid		10:15 - 11:15 Uhr REHA-SPORT mit Katja	10:15 - 12:00 Uhr K YOGA für Senioren mit Inge
13:00 - 14:00 Uhr D SENIORENYMNASTIK mit Annette				11:15 - 12:15 Uhr REHA-SPORT mit Katja
14:10 - 15:10 Uhr D SENIORENYMNASTIK mit Annette		14:00 - 14:45 Uhr K SCHWIMMSCHULE ab 5 J., mit Frank		
15:45 - 16:45 Uhr D ELTERN-KIND-TURNEN mit Astrid		14:45 - 15:15 Uhr K SCHWIMMSCHULE ab 5 J., mit Frank		
15:00 - 15:45 Uhr K SCHWIMMSCHULE ab 5 J., mit Olga	15:00 - 15:45 Uhr K MINI-BALLSCHULE 4-6 J. mit Elisabeth und Caro	14:30 - 15:30 Uhr D NORDIC WALKING mit Catherine		
16:00 - 16:45 Uhr K SCHWIMMSCHULE ab 5 J., mit Olga				15:15 - 16:15 Uhr D ELTERN-KIND-TURNEN Abteilung Leichtathletik
15:00 - 16:00 Uhr K HOCKEY / FLOORBALL 6-10 J., mit Toni	16:00 - 17:00 Uhr D ELTERN-KIND-TURNEN mit Astrid	16:00 - 17:00 Uhr D KINDERSPORT 4-8 Jahre mit Susi & Carina		15:45 - 16:45 Uhr K INDOOR CYCLING mit Mirko
16:00 - 17:00 Uhr K HOCKEY / FLOORBALL 10-16 J., mit Toni	17:00 - 18:00 Uhr D ELTERN-KIND-TURNEN mit Astrid	17:00 - 18:00 Uhr D KINDERSPORT 4-8 Jahre mit Susi & Julia		16:00 - 17:00 Uhr D DANCE-MIX "Fluffys" 9 - 14 J., mit Karo
16:30 - 17:30 Uhr D TANZKRÜMEL 4-6 Jahre mit Klara und Tanja		16:00 - 16:45 Uhr K ZUMBA KIDS Jr. 4-6 Jahre mit Klara		
16:30 - 17:30 Uhr D DANCE-MIX 7-9 Jahre "Dancing Stars" mit Sabine		17:00 - 18:00 Uhr K ZUMBA KIDS 7-11 Jahre mit Klara		16:00 - 17:00 Uhr D DAMENGYMNASTIK mit Yvonne
17:00 - 18:00 Uhr D TURNKINDERGARTEN 4-6 Jahre mit Lisa	17:00 - 18:00 Uhr K ZUMBA GOLD mit Anette	16:30 - 17:30 Uhr K INDOOR CYCLING mit Mirko		16:00 - 18:00 Uhr D WETTKAMPFTURNEN mit Trainerteam Turnen
17:00 - 18:00 Uhr D TURNEN Mädchen ab 3. Kl. mit Mavie	17:00 - 18:00 Uhr K BIKER-FIT mit Katja	16:30 - 17:45 Uhr D TURNEN Mädchen ab 1. Kl. mit Kirstin, Jürgen		16:30 - 17:30 Uhr D HIP HOP - STREETDANCE "Puzzles", 8 - 12 J., mit Annika
17:10 - 18:10 Uhr K RÜCKEN-WORKOUT mit Yvonne	17:00 - 18:00 Uhr K INDOOR CYCLING mit Mirko	17:45 - 18:45 Uhr D TURNEN Jungs ab 1. Kl. mit Jürgen, Kirstin		17:00 - 18:00 Uhr D KINDERBOXEN 8-15 Jahre mit Ksenia
17:40 - 18:40 Uhr D STRETCH & RELAX mit Regina	17:15 - 18:15 Uhr D BARRE-WORKOUT mit Nicole	17:00 - 19:00 Uhr D WETTKAMPFTURNEN mit Trainerteam Turnen	17:15 - 18:15 Uhr K RÜCKEN-WORKOUT mit Nicole	17:00 - 18:00 Uhr K INDOOR CYCLING mit Mirko
18:00 - 20:00 Uhr D WETTKAMPFTURNEN mit Trainerteam Turnen	18:00 - 19:00 Uhr D FIT DURCHS JAHR mit Hans Ulrich	18:00 - 19:30 Uhr D PARKOUR Trainerteam Parkour		17:15 - 18:15 Uhr D DAMENGYMNASTIK mit Regina
18:00 - 19:30 Uhr D HERRENGYMNASTIK mit Herbert	18:10 - 19:10 Uhr K ZUMBA mit Anette	18:00 - 19:00 Uhr K YOGA mit Katja		17:40 - 18:40 Uhr D HIP HOP - STREETDANCE "The next step", ab 13 J., mit Annika
18:00 - 19:00 Uhr D OUTDOOR CROSS-AKTIV mit Helen	18:20 - 19:20 Uhr D BODY-REFORMER mit Nicole	18:30 - 19:15 Uhr REHA-SPORT mit Carina	18:00 - 19:00 Uhr K ZUMBA mit Alexander	18:15 - 19:45 Uhr D FITNESSBOXEN mit Manny
18:20 - 19:20 Uhr K RÜCKEN-WORKOUT mit Yvonne	18:30 - 19:30 Uhr K SLINGS IN RHYTM mit Verena	19:20 - 20:00 Uhr REHA-SPORT mit Carina	18:30 - 19:30 Uhr K PILATES mit Liza	
18:45 - 19:45 Uhr D TAE-BO mit Ray	19:45 - 20:45 Uhr K SLING TRAINING mit Verena		18:30 - 19:30 Uhr D BODYSTYLING mit Nicole	
19:30 - 20:30 Uhr D DANCE MIX Erwachsene "Flying Moves", mit Astrid	19:15 - 20:15 Uhr D STEP-AEROBIC mit Uli	19:15 - 20:45 Uhr D FITNESSBOXEN mit Manny	19:15 - 20:15 Uhr K TAI CHI für Fortge- schrittene mit Julia	
19:30 - 20:30 Uhr K RÜCKEN-WORKOUT mit Yvonne	19:30 - 20:30 Uhr D BODYSTYLING mit Nicole	19:15 - 20:15 Uhr D FITNESS-ZIRKEL mit Regina	19:30 - 20:30 Uhr D HIT-TRAINING mit Nicole	

D = Dauerangebot: für TSG-Mitglieder kostenfrei, Nicht-Mitglieder können teilweise in Kursform teilnehmen
K = Kurs mit Anmeldung und Zuzahlung; Einstieg in laufenden Kurs bei freien Plätzen möglich
REHA-Sport Bereich Orthopädie: mit Verordnung, Kostenübernahme durch die gesetzlich Krankenkasse

Detaillierte Ausschreibungen unter: <https://tsg08-roth.de/fit-aktiv>
Zugangslink für Onlinekurse anfordern unter: fit.aktiv@tsg08-roth.de

Diese Kurse sind von der Zentrale Prüfstelle der Krankenkasse zertifiziert.
Eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist möglich.

Weitere Infos: Astrid Eisel, fit.aktiv@tsg08-roth.de, 09171 / 63569 oder 09122/8855323



HYBRID

in Präsenz vor Ort UND
gleichzeitig online über ZOOM

