



Kursplan der Alcher TG (gültig ab 25.02.2024)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
ATG-Treff	ATG-Knirpse 09:30-10:30 Uhr	Mini-Dance 15:45-16:30 Uhr 4-6 Jahre	Rückenfit 09:00-10:00 Uhr ab 18 Jahre	Karate "Bonsais" 16:00-17:30 Uhr 4 - 7 Jahre	Leichtathletik 15:45-17:15 Uhr ab 8 Jahre
	Reha-Sport * 16:00 - 17:00 Uhr Rehasport-Rezept nötig Anmeldung unter: 0151-21839651	Kids-Dance 16:30-17:30 Uhr ab Schuleintritt bis 9 Jahre		Frauenturnen 17:45-18:45 Uhr Seniorenlalter	Bodyfit meets Cardio 17:30-18:30 Uhr ab 16 Jahre Nach vorheriger Anmeldung unter 170-2403202 oder 152-02392055
	Prellball 17:00-19:00 Uhr ab 16 Jahre	Teeny-Dance 17:30-18:30 Uhr ab 10 Jahre	Dance-Workout 17:30-18:30 Uhr ab 16 Jahre	LIFT-Up Langhantel 19:00-20:00 Uhr ab 16 Jahre	
	Karate 19:00-20:00 Uhr ab 18 Jahre	Pilates 18:45-19:45 Uhr ab 16 Jahre	Karate "Kids" 18:45-19:45 Uhr ab 8 Jahre	Nach vorheriger Anmeldung unter 170-2403202 oder 152-02392055	Karate 19:00-20:00 Uhr ab 14 Jahre
	Jazztanz "Jassymo" 20:15-21:45 Uhr ab 18 Jahre	Exorbitanz 20:00-21:00 Uhr ab 18 Jahre	Karate "Erwachsene" 20:00-21:30 Uhr ab 18 Jahre		Tischtennis Herren 20:15-22:15 Uhr ab 18 Jahre
Turnhalle	Abenteuerturnen 16:30-17:30 Uhr 4-6 Jahre	Leichtathletik Kids 16:00-17:30 Uhr ab 1. Schuljahr	Leichtathletisch 15:00-16:00 Uhr ab 4 Jahre - Schuleintritt	Eltern-Kind-Turnen * 16:00-17:30 Uhr ab Laufalter 0171-3684466	Parkour & More 16:00-17:30 Uhr ab 10 Jahre
		Jungenturnen 17:30-19:00 Uhr ab 1. Schuljahr			
			Parkour I 17:30-19:00 Uhr ab 14 Jahre	Box-Aerobic 20:00-21:00 Uhr ab 16 Jahre	
Outdoor	Nordic-Walking 17:30-19:00 Treffpunkt über WA-Gruppe ab 16 Jahre	Power Walking 18:00-20:30 Uhr Treffpunkt nach Absprache anja@e-kognito.de	Laftreff ab 18J. 18:00-19:30 Uhr Treffpunkt nach Absprache 0160-8020399		
	Laftreff ab 18J. 19:00-20:30 Uhr Treffpunkte nach Absprache 0160-8020399				

* In den Gruppen "Reha-Sport" und "Eltern-Kind-Turnen" ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. In allen übrigen Gruppen könnt ihr spontan reinschnuppern.
 Weitere Infos zu den Gruppen, deren Übungsleitern sowie Kontaktdaten erhaltet ihr in den Gruppenbeschreibungen auf unserer Homepage www.alcher-tg.de