



Kursplan gültig ab 18.08.2021

Ort	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
ATG- Treff	ATG „Knirpse“ 9:30h – 10:30 0 Jahre - Laufalter	Mini- Dance 15:00h – 16:00h Von 4 – 7 Jahren	Rückenfit 9:00h – 10:00h Männer + Frauen Ab 18 Jahren	Karate „Bonsais“ 16:00h – 17:30h Von 4 bis einschl. 7 Jahren	„Bodyfit meets Cardio“ 17:30h – 18:30h Ab 16 Jahren	Karate Erw. 9:00h – 11:00h Ab 18 Jahren
	Prellball 17:00h – 18:45h Ab 16 Jahren	Kids- Dance 16:15h – 17:15h Jahrg. 2014 u. älter	„Dance Workout“ 17:30h – 18:30h Ab 16 Jahren	Frauenturnen 17:45h – 18:45h Seniorenlalter	Karate Jugendl. 19:00h – 20:00h Ab 14 Jahren	
	Karate 19:00h – 20:00h Ab 18 Jahren	Teeny- Dance 17:30h – 18:30h Jahrg. 2011 u. älter	Karate „Kids“ 18:45h – 19:45h Ab 8 Jahren	LIFT- Up Langhanteltraining 19:00h – 20:00h Ab 16 Jahren		
	Jazztanz „Jazzymo“ 20:15h – 21:45h Ab 18 Jahren	Pilates 18:45h – 19:45h Ab 16 Jahren	Karate Erw. 20:00h – 21:30h Ab 18 Jahren	Tischtennis Herren 20:15h – 22:15h Ab 18 Jahren		
Turnhalle	Abenteuerturnen 16:30h – 17:30h Von 4 – 6 Jahren	Showtanz „Exorbitanz“ 20:00h – 21:00h Ab 16 Jahren	„Leichtathletisch“ 15:00h – 16:00h Ab 4 Jahren bis Schuleintritt	Mutter-Vater-Kind 16:00h – 17:30h Ab Laufalter Nur mit bestätigter Anmeldung unter n.zimmermann.sport@gmail.com !!!!	Parkour & More 16:00h – 17:15h Mädels und Jungs ab 10 Jahren	Weitere Infos zu den Gruppen, deren Übungsleitern sowie Kontaktdaten erhaltet ihr in den Gruppenbeschreibungen auf unserer Homepage unter www.alcher-tg.de
		Leichtathletik Kids 16:00h – 17:30h Ab 1. Schuljahr	Mädchenturnen 16:00h – 17:15h Ab 1. Schuljahr	Badminton 18:30h – 20:30h Ab 10 Jahren Eigenen Schläger mitbringen!		
		Jugendturnen 17:30h – 18:45h Ab 1. Schuljahr		Trampolin 18:15h – 19:45h Ab 1. Schuljahr	Zeitfenster für variables Sondertraining 20:30h – 22:00h	
Outdoor	Nordic Walking 17:30h – 19:00h Ab 16 Jahren Treffpunkt ATG- Treff	Parkour I 20:30h – 22:00h Ab 14 Jahren		Box Aerobic 20:00h – 21:00h Ab 16 Jahren		