

# ÜBUNGSPLAN

(Stand 20.10.2019)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Muskelaufbau</b> <b>Stretch und Relex</b> Klaus Reinhardt Erwachsene 9:00-10:00 Uhr	Belegung Kindergarten St.Martin (Martinsthal) Nutzung von Oktober bis März 9:30-12:00 Uhr		<b>Muskelaufbau</b> <b>Stretch und Relex</b> Klaus Reinhardt Erwachsene 9:00-10:00 Uhr		
<b>Funktionsgymnastik</b> <b>Beweglichkeit und Kraft im Alltag</b> Erwachsene Nicole Witte 10:30-11:30 Uhr						
<b>Klein - Kinderturnen</b> Miriam Kosche Claudia L. Egermann Kinder von 3-6 Jahre 16:00-17:00 Uhr		<b>Ju-Jutsu</b> Jelka Neumann Kinder ab 6 Jahre und Jugendliche 17:15-19:00 Uhr			<b>Tischtennis</b> <b>"Fun und Freizeit"</b> Claudia Egermann Kinder, Jugendliche und Erwachsene 11:00-12:00 Uhr	
<b>Kinderturnen</b> Miriam Kosche Claudia L. Egermann Kinder von 6-12 Jahre 17:00-18:00 Uhr	<b>Frauengymnastik</b> <b>"Von Kopf bis Fuß"</b> Hiltrud Weißenberger 19:00-19:45 Uhr	<b>Frauengymnastik</b> <b>"Anti-Aging-Gruppe"</b> Hiltrud Kümmerle 19:30-20:30 Uhr				
<b>Vinyasa Yoga</b> Anja Goltschnigg Jugendliche und Erwachsene 19:30-20:30 Uhr	<b>Zumba®</b> Nicole Witte Jugendliche und Erwachsene 20:00-21:00 Uhr		<b>Fitnessmatwork und Pilates</b> für Jugendliche und Erwachsene Nicole Witte 19:30-20:30 Uhr			<b>Selbstverteidigung</b> Jelka Neumann Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Termine nach Vereinbarung <a href="mailto:selbstsicher@nrm.de">selbstsicher@nrm.de</a>

· [www.tv-martinsthal.de](http://www.tv-martinsthal.de) · [www.facebook.com / Turnverein Martinsthal seit 1861 e.V.](https://www.facebook.com/TurnvereinMartinsthalseit1861eV) · Öffnungszeiten laut Übungsplan ·