

Unsere Trainingsangebote Fit und Gesund



Regel-Angebote	Termin	Zeit	Ort
Fit im Rücken	Montag	17.45 – 18.45 Uhr	TVH-Halle
Gymnastik für Sie und Ihn 60+	Dienstag	10.00 – 11.00 Uhr	TVH-Halle
Frauengymnastik I	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	TVH-Halle
Fit Forever	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	TVH-GYM
Pilates 2	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr	TVH-GYM
Frauengymnastik II	Mittwoch	09.00 – 10.00 Uhr	TVH-GYM
Frauengymnastik III	Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	TVH-Halle
Funktionsgymnastik	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr	TVH-GYM
Fitness am Vormittag	Donnerstag	10.00 – 11.00 Uhr	TVH-Halle
Pilates 1	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	TVH-GYM
Männerturnen	Donnerstag	19.15 – 20.15 Uhr	TVH-Halle
Bauch-Beine-Po	Freitag	09.30 – 10.30 Uhr	TVH-GYM
Fit für Sie und Ihn	Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	TVH-Halle

Die Nordic-Walkinggruppe trifft sich immer samstags um 9 Uhr im Wald in Hochstetten nach der Brücke (D. Dammert)!

... Und es gibt eine Wandergruppe beim TVH



Neue Kurse starten im Januar 2023:

Kursangebote (10er Kurse)	Termin	Zeit	Ort
Yoga (ab 17.01.23)	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	TVH-GYM
Yoga (ab 18.01.23)	Mittwoch	10.15 – 11.15 Uhr	TVH-GYM
RückenFit Bewegen 1 (ab 16.01.23)	Montag	16.15 – 17.45 Uhr	TVH-Halle
RückenFit Bewegen 2 (ab 17.01.23)	Dienstag	20.00 - 21.30 Uhr	TVH-Halle
Latin Dance Zumba Style (ab 20.10.22)	Donnerstag	10.15 - 11.15 Uhr	TVH-GYM
High-Intensity-Training (ab 20.10.22)	Donnerstag	11.15 – 12.15 Uhr	TVH-Halle
Spiel dich Stark für Kinder 3-5 Jahre	Montag	15.00 – 16.00 Uhr	TVH-Halle

Turnverein Hochstetten 1904 e.V.
Am Nebenbruch 5 / Hochstetten

www.tv-hochstetten.de

Kontakt:
sekretariat@tv-hochstetten.de

Komm doch mal schnuppern !

Unser Trainingsangebot Boxen



Fitboxen Mittwoch, 20 - 21.30 Uhr, TVH Halle

Unsere Trainingsangebote Turnen



Turnminis Freitag, 9.30-10.30 Uhr, TVH Halle, Eltern + Kinder 1-3 J.
Mittwoch, 17-18 Uhr, TVH Halle, Eltern + Kinder ab 1-3 J.

Turnnädchen Dienstag, 15.45- 16.45 Uhr, TVH Halle, Kinder 3-5 Jahre

Turntiger Freitag, 16-17 Uhr, TVH Halle, Kinder 5-7 Jahre

Sportbären Dienstag, 17 - 18 Uhr, TVH Halle, Kinder 7-11 Jahre

Geräteturnen für Grundschul Kinder :

Dienstag, 15.30-17.15 Uhr, Sporthalle GS Hochstetten

Geräteturnen für Kinder ab Klasse 5:

Dienstag, 17.30-19.30 Uhr, Sporthalle GS Hochstetten

Leistungsturnen: Donnerstag, 15.30-18.00 Uhr, Sporthalle GS Hochstetten

NEU ab Jan 23 Rhythmische Sportgymnastik für Mädchen:

Donnerstag, 17-19 Uhr, TVH Halle, Mädchen 6-14 Jahre

Abteilung Jiu Jitsu



Trainings-Start für neue Anfänger in 2023:

Minis 4 bis 6 Jahre	Mittwoch 16.30-17.30 Uhr Gymnastikhalle
Kinder ab 7 Jahren	Mittwoch 17.45-18.45 Uhr Gymnastikhalle
Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene	Montag 19:00 – 20:30 Gymnastikhalle

Weitere Infos unter www.tv-hochstetten.de/jiujitsu/

Kontakt: Achim Wiemer und Ines Bartnick

jiujitsu@tv-hochstetten.de

Abteilung Tennis:



Infos zu Mannschaften
/Trainingszeiten unter www.tc-rw-hochstetten.de

Abteilung Volleyball:



Infos zu Mannschaften
/Trainingszeiten unter www.tv-hochstetten.de/Volleyball/Termine



Abteilung Handball:

Infos zu Mannschaften /Trainingszeiten unter www.hsgliholi.de

