

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	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	TVH-Halle
Frauengymnastik I	Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	TVH-Halle
Fit Forever	Dienstag	19.00 – 20.00 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
Pilates 2	Donnerstag	18.50 – 19.50 Uhr	TVH-Halle
Männerturnen	Donnerstag	20.00 – 21.00 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

... außerdem wechselnde 10er Kurse, z.B. Yoga, Rückenfit
... und Wandern



Der



**stellt
sich vor**

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 ab 1,5 J.

Turnäffchen 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, 16.45-17.45 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

Abteilung Jiu Jitsu



Trainings-Start für neue Anfänger nach den Sommerferien:

Kinder ab 7 Jahren	Mittwoch 17.30-18.30 Uhr Gymnastikhalle
Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene	Montag 19:00 – 20:00 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

