

# TRAININGSPLAN DES TV 1921 NIEDERSCHOPFHEIM E.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10 - 11 Uhr "Locker vom Hocker" (Männerkurs)	17 - 18 Uhr Chi Gong	8.30 - 9.30 Uhr Powerfit	9 - 10.15 Uhr Babys in Bewegung (ab 9 Monate)	15.30 - 17 Uhr Gerätturnen-Kooperation (bis 3. Klasse)
15 - 15.45 Uhr Eltern-Kind-Minis	18.30 - 19.30 Uhr TaiChi	9.45 - 10.45 Uhr Männer fit im Alter	10.30 - 11.45 Uhr Babys in Bewegung (ab 4 Monate)	17 - 18.45 Uhr Gerätturnen-Kooperation (ab 4. Klasse)
16 - 17 Uhr Eltern-Kind-Turnen	17.30 - 18.45 Uhr Judo	18 - 19 Uhr Fitness rundum / Beckenboden	14.15 - 15.15 Uhr Purzelzwerge (Kinder ab 4 Jahre)	18 - 19 Uhr Sport Jungen
16 - 17 Uhr "Locker vom Hocker" (Frauenkurs)	19 - 20 Uhr Fit mit Fun	19.30 - 20.30 Uhr Frauen fit im Alter	15.15 - 16.15 Uhr Pusteb Blumenkinder (Vorschulkinder)	18.30 - 20.30 Uhr Volleyball
17.30 - 19 Uhr Rhönrad Fortgeschr.			16.30 - 17.30 Uhr bzw. 17.45 - 19.15 Uhr Judo	18.45 - 20 Uhr Rhönis Anfänger
18 - 19 Uhr Rope Skipping			19.30 - 20.30 Uhr Fit Mix	20 - 21 Uhr Fröhlich Fitte Freitagsfrauen
18.30 - 19.30 Uhr BBP und mehr			20 - 21.30 Uhr Männer-Yoga	20 - 22 Uhr Männer Freizeitsport
18 - 19.30 Uhr bzw. 19.45 - 21.45 Uhr Yoga				



weitere Infos unter:  
[www.tv-niederschopfheim.de](http://www.tv-niederschopfheim.de)  
[sport@tv-niederschopfheim.de](mailto:sport@tv-niederschopfheim.de)

Vereinsheim

Hohberghalle

Gymnastikraum