

Aktueller Übungsbetrieb des TV- Mönchweiler

Tag / Uhrzeit	Ort	Übungsbetrieb	Betreuer / in	Infos
Montag 09:00 bis 10:00	GYM- Halle	Frauen Info „Fit bis ins hohe Alter“	Sabine Wesner	
Montag 10:15 bis 11:30	GYM- Halle	Frauen Info „Gymnastik Frauen 60+“	Sabine Wesner	
Montag 18:00 bis 19:00	GYM- Halle	Mädchen 1. bis 4. Klasse Info „Turnen + Spiel“	Anna Protzek Hanah Fuchs	
Montag 17:00 bis 18:00	Alemannenhalle „Bühne“	Mädchen 9 bis 12 Jahre Info „SGW“	Sabine Kübler Nicole Häsler	
Montag 18:45 bis 20:00	Sportplatz	Frauen und Männer Info Lauf- Team „Intervalltraining“	Manfred Götz Jochen Kübler	
Montag 19:00 bis 20:00	Sportplatz	Frauen und Männer Info Lauf- Treff „Anfänger + Fortgeschrittene“	Manfred Götz Jochen Kübler	
Montag 19:00 bis 20:00	Sportplatz	Frauen und Männer Info Abnahme Sportabzeichen	Heinz- Jörg Kretschmer Jochen Kübler	nach Absprache Tel: 63997
Montag 20:00 bis 21:00	GYM- Halle	Frauen und Männer Info „Aroha“ siehe Info	Sabine Wesner	Kurs- Angebot
Dienstag 15:00 bis 16:00	GYM- Halle	Eltern- Kind- Stunde Info „Bewegung und Musik“ Alter von 2-3 Jahre	Eva Kurz	
Dienstag 16:30 bis 17:30	GYM- Halle	Frauen Info „Funktionelle Gymnastik“	Heide Kretschmer	
Dienstag 17:30 bis 18:30	Alemannenhalle	Jungen 1. bis 3. Klasse Info „Turnen + Spiel“	Heinz- Jörg Kretschmer Jochen Kübler	
Dienstag 18:30 bis 19:30	Alemannenhalle	Jungen 4. bis 6. Klasse Info „Turnen + Spiel“	Heinz- Jörg Kretschmer Jochen Kübler	
Dienstag 18:30 bis 19:30	Alemannenhalle „Bühne“	Frauen Info „Gymnastik“	Claudia Quednau	
Dienstag 19:30 bis 20:15	Alemannenhalle	Männer Info „Vorbereitung Sportabzeichen“	Heinz Jörg Kretschmer Jochen Kübler	nach Absprache Tel: 63997
Dienstag 20:15 bis 21:15	Alemannenhalle	Männer Info „Fitness + Gymnastik“	Heinz- Jörg Kretschmer	
Dienstag ab 21:15	Alemannenhalle	Männer Info „Sport + Spiel“	Heinz- Jörg Kretschmer	

Aktueller Übungsbetrieb des TV- Mönchweiler

Tag / Uhrzeit	Ort	Übungsbetrieb	Betreuer / in	Infos
Mittwoch 16:00 bis 17:00	Alemannenhalle	Vorschulkinder Info „Sport und Spiel“	Sabrina Codispoti Ulrike Suzuki	
Mittwoch 17:00 bis 18:30	Alemannenhalle	Mädchen 1. bis 7. Klasse Info „Geräteturnen“	Ingrid Kolupa	Aufnahme nach Absprache Tel: 63997
Mittwoch 18:30 bis 19:30	Alemannenhalle	Mädchen + Jungs Info ab 10 bis 15 Jahre „Parkour & Freeruning“	Nicola Lawrenz Bastian Kaiser Florian Rapp	Aufnahme Stopp
Mittwoch 19:00 bis 20:15	Alemannenhalle	Frauen und Männer Info Lauf- Team „Lauftraining Wettkampf“	Manfred Götz Jochen Kübler	
Mittwoch 19:00 bis 20:15	Alemannenhalle	Frauen und Männer Info Lauf- Treff „Anfänger + Fortgeschrittene“	Manfred Götz Jochen Kübler	
Mittwoch 19:30 bis 20:45	Alemannenhalle	Frauen Info „Fitness + Aerobic“	Sabine Wesner	
Mittwoch 19:30 bis 20:30	Alemannenhalle „Bühne“	Frauen 17+ Info „Fit & Fun“	Sabine Kübler	
Mittwoch 20:30 bis 21:00	Alemannenhalle „Bühne“	Frauen 17+ Info „sanftes body forming“ Pilates	Sabine Kübler	
Mittwoch ab 20:45	Alemannenhalle	Mädchen + Jungs ab 16 Jahre Info „Parkour & Freeruning“	Nicola Lawrenz Bastian Kaiser	
Mittwoch 18:30 bis 19:30	GYM- Halle	Frauen und Männer „Rückengymnastik“ Info	Andrea Stucki	Kurs- Angebot
Donnerstag 10:00 bis 11:30	GYM- Halle	Männer 60+ Info „Funktionelle Gymnastik“	Heinz Jörg Kretschmer	
Donnerstag 16:15 bis 17:15	Alemannenhalle	Eltern- Kind- Turnen Info „Turnen + Spiel“	Anna Kaltenbach Simone Seng	Aufnahme Stopp
Donnerstag 16:15 bis 17:15	Alemannenhalle „Bühne“	Eltern- Kind- Turnen Info „Turnen + Spiel“	Anna Kaltenbach Simone Seng	Aufnahme Stopp
Donnerstag 17:30 bis 19:00	GYM- Halle	Frauen und Männer Info „Hatha Yoga / Senioren“ Anfänger	Petra Baumann	Kurs- Angebot
Donnerstag 19:30 bis 21:00	GYM- Halle	Frauen und Männer Info „Hatha Yoga“ Fortgeschrittene	Petra Baumann	Kurs- Angebot

Aktueller Übungsbetrieb des TV- Mönchweiler

Tag / Uhrzeit	Ort	Übungsbetrieb	Betreuer / in	Infos
Freitag ab 16:00	Stoffels Wiese 9	Kinder und Jugendliche Info Frauen und Männer Orientierungslauf	Claudia Quednau	nach Absprache Tel: 64335
Freitag ab 20:00	Alemannenhalle	Frauen und Männer Info „Volleyball“	Alexander Hornstein	
Freitag 19:30 bis 20:30	GYM- Halle	Frauen und Männer Info „Zumba Gold“	Dina Schneider	Kurs- Angebot
Winterzeit: November bis März Samstag ab 16:00	Wasserreservoir Waldstraße	Frauen Info „Nordic Walking / Walking“	Inge Gronki	
Sommer: April bis Oktober Samstag ab 17:00	Wasserreservoir Waldstraße	Frauen Info „Nordic Walking / Walking“	Inge Gronki	

Kurs- Programm des TV- Mönchweiler



The Zumba® GOLD Kurs

Schwing die Hüften in deinem eigenen Tempo! Mit dem einfachen Programm kannst du dich in deinem eigenen Tempo zur Musik bewegen. Es ist ein belebender, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der lebendig und vor allem mitreißend ist. Zumba Gold® Kurse beinhalten abgewandelte, Low Impact Bewegungen die Gelenke und Wirbelsäule schonen.

AROHA



body mind soul

AROHA FITNESS Kurs

AROHA ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren. Aggressionen können artikuliert und abgebaut werden. AROHA fördert das Selbstbewusstsein und lässt den Teilnehmer seine körperliche und geistige Kraft spüren. AROHA sorgt für Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität.



YOGA Hatha Kurs

Yoga kommt aus Indien und ist ein jahrtausendalter Wissensschatz, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In diesem Kurs werden die Grundstellungen des Hatha Yoga erlernt und praktiziert, sowie Atemtechnik und Entspannungstechnik.



Wirbelsäulengymnastik Kurs

Bewegungsmangel, Hektik und Stress sind die häufigsten Ursachen von Rückenproblemen, unter denen bereits 70% der Erwachsenen leiden. Die Kombination aus Bewegung, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen kann unseren Rücken wieder „in Schwung“ bringen. Dazu gehören gezielte Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Schulter-, Rücken-, Rumpf- und Beckenmuskulatur sowie leichtes allgemeines Bewegungstraining.