

# TS Arzberg 1860 e.V

## Sportstunden 2023

### Montag

16.00 – 17.00 Uhr	Schwimmtraining Wintersaison	Hallenbad MAK
17.00 – 19.00 Uhr	Schwimmtraining Sommersaison	Freibad Arzberg
16.30 – 17.30 Uhr	Stuhlkreisgymnastik 70plus (Kurs)	Turnerheim
17.30 – 18.30 Uhr	Frauengymnastik Fit und Gesund	Turnerheim
18.45 – 19.45 Uhr	Fitness/Aerobic/Step	Turnerheim

### Dienstag

16.00 – 17.15 Uhr	Eltern-Kind-Turnen „MuKi“	Schulsporthalle
17.00 – 18.00 Uhr	Kraft- u. Koordinationstraining	Turnerheim
19.30 – 21.00 Uhr	Aerobic/Step/Bodymix	Schulsporthalle
18.00 – 22.00 Uhr	Tischtennistraining	Turnerheim

### Mittwoch

09.00 – 10.00 Uhr	Fitness-Mix / Fit und Gesund (Kurs)	Turnerheim
10.00 – 11.00 Uhr	Gesundheitsgymnastik 60plus	Turnerheim
17.30 – 19.00 Uhr	Kinderturnen ab Vorschulalter	Turnerheim
17.00 – 19.00 Uhr	Schwimmtraining Sommersaison	Freibad Arzberg
19.00 – 20.30 Uhr	Fit durch den Winter (Oktober bis April)	Turnerheim

### Donnerstag

17.00 – 19.00 Uhr	Schwimmtraining Sommersaison	Freibad Arzberg
17.30 – 18.45 Uhr	Gesundheit Spezial (Kurs)	Turnerheim
19.00 – 22.00 Uhr	Tischtennistraining	Turnerheim

### Freitag

17.00 – 21.00 Uhr	Tischtennistraining	Turnerheim
17.00 – 18.00 Uhr	Schwimmtraining Wintersaison	Hallenbad MAK

### Sportabzeichen

Juli / August

Freibad / Freisportanlage

**Skiabteilung** Im Winter bei entsprechender Schneelage

**Skirennlauftraining** 17.00 – 19.00 Uhr Dienstag und Donnerstag

Skihang Mehlmeisel

### Altherren-Gruppe

Die Oldies Aktiv 60plus treffen sich 14-tägig zu Unternehmungen.

Zu allen Terminen sind auch interessierte „Schnupperer“ herzlich eingeladen.