Turnvereinigung 1888 e.V. Dannstadt,
Angelstr.17, 67125 Dannstadt

An alle Mitglieder und Sport-interessierten.

Training in den Freiluftanlagen

Vor und nach dem Training ist Mund- und Nasenschutz zu tragen. Die Abstandsregeln werden beachtet.
Jeder kommt entsprechend gekleidet, bringt eigene Matte und Kugelschreiber mit.

Mo.: 9:00 - 10:00 Uhr Frühgymnastik mit Rosi
15:00-16:00 Uhr Männersport mit Hans
18:00 -19:00 Uhr Stepp-Aerobic mit Steffi
19:00 - 20:00 Uhr Kickboxing mit Claudia

Di.: 18:00 – 19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Karin Polleit
19:00 -20:00 Uhr Senioren-Sitzgymnastik mit Karin Polleit

Mi.: 9:30 - 10:30 Uhr Muskelaufbautraining rund um den Stuhl (Sturzprävention) mit Rosi
18:00 – 19:00 Uhr Stepp-Aerobic mit Paola

Do.: 9:00- 10:00 Frühgymnastik mit Rosi / Steffi

Fr.: 20:00 – 21:00 Uhr Männersport

Für Neueinsteiger/innen 3 Schnupperstunden möglich
Zeitkarten können bei den Übungsleitungen erworben werden.
Nähere Information bei Abteilungsleitung Rosi 06231 9429884

Online Training weiterhin mit Sofia
Mo.: 19:30 Kurs Pilates intensiv
Mi. 19:00 Kurs Yoga sanft und effektiv
Fr. 19:00 Pilates für Mitglieder / Zeitkarteninhaber
Anmeldung / Info yoga@sofia-eck.de

Ab Juni starten Gymwelt-Kurse neu,
Rehabilitationssport, wenn erlaubt, ebenfalls.
Sobald Hallentraining zugelassen wird, erfolgt das Training wieder in der neuen Turnhalle.

Siehe auch auf unsere Homepage www.tv-dannstadt.de